Dr. Simone Schroeder

ARTA HIPNOZEI

O tehnică la îndemâna dumneavoastră

ESOTERA

Secretele uneia dintre cele mai misterioase științe ale psihismului vă sunt dezvăluite. Hipnoza reprezintă cea mai eficientă cale prin care sugestiile dumneavoastră îi pot influența pe cei din jur, iar lucrarea doamnei dr. Simone Schroeder vă face accesibilă această metodă extraordinară. Tot această carte vă inițiază în multiplele posibilități ale auto-hipnozei, grație căreia multe din problemele care vă macină astăzi pot dispărea. Stresul zilnic, vicii precum alcoolismul sau tabagismul, toate cedează în urma practicării acestei tehnici simple.

6000 lei

Arta hipnozei

EDITURA L.V.B., 1997

ISTORIA HIPNOZEI

Până la a contura domeniul de definire a hipnozei, ne vom mărgini la a afirma că cea mai simplă definiție a acestui concept se referă la o stare asemănătoare somnului, care poate fi indusă unui om de către altcineva, sau pe care si-o poate induce singur, în care subiectul este extrem de receptiv la orice sugestie; de asemenea, într-o asemenea stare, persoana respectivă poate retrăi amintiri pierdute sau cenzurate de conștiința sa. Vom merge mult mai departe în investigarea tuturor dimensiunilor hipnozei, dar mai înainte vom încerca să prezentăm, succint, întinderea în timp a practicilor de tipul hipnozei.

Hipnoza în Antichitate

Istoria hipnozei, ca și istoria omenirii, se pierde în negura timpului. În vechile scrieri există dovezi care atestă faptul că civilizația sumerienilor, ale cărei începuturi au fost situate undeva pe la anul 7000 î.e.n., cunoștea hipnoza și o folosea într-un mod asemănător celui în care este folosită astăzi.

În vestita școală asiriană de preoți din Erch s-a păstrat din timpuri străvechi o lucrare scrisă, în care apare prima menționare a hipnotismului. O copie a acestei scrieri a făcut

parte din biblioteca regelui Assurbanhabal, care a domnit în secolul VII î.e.n. În cel de-al doilea capitol al prețioasei lucrări este menționată existența unor persoane care vindecau bolnavii adormiți prin sugestie hipnotică.

Asirienii mai cunoșteau o utilizare la fel de importantă a hipnozei: grație ei, oamenii își puteau regăsi amintiri din precedentele lor încarnări. Intrat în stare de somn hipnotic, adică aflat la un nivel psihic la care conștiința nu mai cenzurează informațiile, subiectul pornea înapoi pe calea amintirilor sale pierdute, putând ajunge până la urme ale celorlalte existențe prin care mai trecuse.

Unul dintre cele mai vechi documente scrise în limba sanscrită, Cartea Legilor Manus, conține o clasificare exactă a stărilor de somn hipnotic: „somn treaz", „somn cu vise" și „somn de relaxare". Această clasificare foarte veche corespunde în mare măsură cu cele moderne.

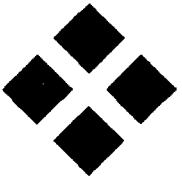
Preoții vechilor egipteni, care erau în același timp si vindecători, încercau să producă pacienților o stare de somn propice hipnozei, ținându-le în fața ochilor plăcuțe strălucitoare de metal. Ceva mai târziu, grecii, prin Epidarius, au numit hipnoza „somnul templului". Vestitul templu al lui Esculap, unde se adunau mulțimi de oameni pentru a fi iluminați prin „visul zeilor" și a-și redobândi sănătatea, se afla într-o regiune splendidă, iar edificiul era înfrumusețat cu grădini suspendate. În interiorul templului se afla o „casă a somnului" pentru bolnavi, iar în apropiere, o baie de marmură. Pacienții trebuiau să respecte mai întâi o anumită dietă și să acepte îndeplinirea tuturor operațiilor necesare vindecării. După aceea, pentru a le capta atenția, preotii le arătau picturi care îi reprezentau pe zei. Baia era și ea unul dintre elementele pregătitoare, o condiție obligatorie, la fel ca și băutul apei, pentru că, așa cum povestește Aristides, „prin fântâna minunilor din Bergamus cei muți își vor recăpăta graiul". Pacienții erau duși în săli speciale unde, în timpul somnului, vorbeau despre boala lor și despre

mijloacele de vindecare.

Asemănarea cu metodele moderne de tratament prin hipnoză este evidentă. La trezire, preoții le aduceau la cunoștință că această străveche metodă de vindecare provenea de la zei. Herodot susține că majoritatea pacienților nu își aminteau nimic din ceea ce se petrecuse în timpul somnului.

Dar existau și atunci persoane asupra cărora somnul hipnotic nu avea nici un efect. Pentru aceștia se apela la oameni cu aptitudini de *medium*, care, fiind și preoți, preluau asupra lor suferințele pacienților. În templul lui Apollo din Delphi, preoteasa Pythia se așeza pe un trepied de aur aflat deasupra unei falii în stâncă, din care ieșeau vapori de sulf. Sulful îi provoca un somn extatic, în timpul căruia vorbea despre metodele de vindecare a bolnavilor care nu puteau fi tratați prin procedeele obișnuite.

Se pare că și romanii foloseau hipnoza ca metodă de vindecare. Sybilele aflate în stare de somn autohipnotic vindecau bolnavii. După introducerea creștinismului, credința în natura divină a acestor apariții a dispărut treptat, ajungându-se până acolo încât ele au fost considerate lucrări diavolești. Poetul roman Porphyrius relatează disputa dintre filosofii Plotinus și Olimpius; Plotinus, în prezența elevilor săi și a lui Olimpius, l-a privit pe acesta pătrunzător în ochi timp de câteva minute, rostind cu glas tare: „Priviți cum trupul lui Olimpius se strânge ca un săculeț de bani". Olimpius a simțit o durere imensă, fără nici o explicație organică și a recunoscut că Plotinius deținea o putere spirituală mai mare decât a sa.



Hipnoza și exorcismul

În secolul XI regăsim hipnotismul în sânul unui ordin călugăresc de pe muntele Athos. Călugării practicau un tip de autohipnoză prin fixarea privirii asupra ombilicului. Mai târziu, cunoscutul medic al Evului Mediu, Teophrastus Paracelsus, relatează că, în mânăstirea Ossiach, călugării vindecau bolnavii făcându-i să privească bile strălucitoare de cristal. Pacienții cădeau într-un somn adânc, în urma căruia se vindecau. Această practică a căzut treptat în uitare pentru că cei care o foloseau erau în pericol de a fi socotiți unelte ale diavolului și arși pe rug de către Inchiziție.

Hipnotismul explică și situațiile incredibile relatate de martorii la procesele împotriva vrăjitoarelor: acestea erau torturate pentru a recunoaște opera diavolului în lucrările lor magice, dar multe dintre ele nu resimțeau durere în ciuda maltratărilor îngrozitoare la care erau supuse. Textele din acea perioadă vorbesc despre vrăjitoare care „adormeau" în timpul chinurilor, scăpând astfel de suferință.

Se presupune că și martirii creștini au suportat chinurile inimaginabile la care au fost supuși, practicând un tip de autohipnoză. Prin această sustragere a gândurilor de la orice simțire trupească, ei găseau puterea de a cânta imnuri religioase în timp ce erau arși pe rug.

Exorciștii au sesizat prezența unor fenomene asemănătoare stărilor hipnotice în cazul posedaților: apariția catalepsiei și somnambulismului. La unii dintre aceștia, posedarea ajungea până acolo încât îi făcea să se identifice cu ființe sângeroase precum vampirii sau lupii (în cazul fenomenului de licantropie). Toate manifestările de acest gen, care au terorizat oamenii secole de-a rândul, aveau ca fundament stări alterate ale conștiinței, extrem de asemănătoare hipnozei. Posedații erau

vindecați prin exorcism („scoaterea diavolului din trup"), care, la origine, nu era altceva decât o forma specială de sugestie.

Vindecătorul Iosef Gabner

După o perioadă de tăcere, despre hipnotism începe să se vorbească din nou abia în anul 1761, tot sub numele de exorcism. Este cunoscut cazul părintelui iezuit Iosef Gabner, care s-a vindecat prin autosugestie. El suferea de dureri insuportabile de cap, stomac și piept și nici un tratament nu dusese la vindecarea bolii. După cum singur mărturisește, într-o zi, în timpul slujbei de liturghie, s-a întors către Dumnezeu, rugându-se pentru iluminare. Întors casă, aflat încă în acea stare de extaz religios, a găsit o carte de exorcism. A răsfoit-o și atunci i-a venit prin minte gândul că Satan îi chinuie trupul. Căutându-și vindecarea în exorcism, a reușit în cele din urmă să se însănătoșească prin propriile sale forțe. De fapt, Gabner descoperise că, prin auto-sugestie, pot fi vindecate bolile propriului corp si că, prin aceeași tehnică, pot fi depășite chiar și crizele spirituale.

În urma acestei experiențe, preotul s-a stabilit la Ellwagen și a vindecat prin hipnoză numeroși bolnavi. În felul acesta metoda s-a răspândit în sudul Germaniei și în Suedia. În fața casei acestui vindecător așteptau uneori peste 1500 de bolnavi. Se spune că Gabner vindeca în 14 zile peste 300 de pacienți suferinzi de afecțiuni grele.

Mulți medici veneau la el pentru a învăta aceste tehnici de vindecare bazate pe hipnoză. Unul dintre cei trimiși să cerceteze metodele terapeutice folosite de Gabner a fost profesorul Ferdinand Strezinger din Munchen. Acesta a asistat la numeroase demonstrații de hipnoză, relatând chiar despre incredibila scădere a pulsului la mâna dreaptă și accelerarea

lui la mâna stângă, în cazul unui pacient hipnotizat. În ciuda dovezilor incontestabile ale efectelor benefice obținute în urma tratamentului aplicat de preot, Strezinger a înaintat episcopului de Regensburg o interdicție de practică pentru Gabner, care a fost nevoit să se retragă. A murit singur și uitat de toată lumea în anul 1779.

Mesmerismul

În cadrul istoriei hipnozei, trebuie de asemenea menționat si numele medicului vienez Anton Mesmer (1734 - 1815), descoperitorul magnetismului. Mesmer, care a avut adepți înfocați dar și dușmani înversunați, revine acum în centrul atenției specialiștilor în domeniul hipnozei. Esenta mesmerismului, magnetismul animal și aplicațiile sale în terapeutică, este foarte apropiată de conceptul actual de „bioenergie". Mesmer susținea că orice corp viu degajă o cantitate de energie de tip magnetic, iar aceasta poate fi folosită în vindecarea multor maladii. În realitate, fără să fie conștient de aceasta, Mesmer poseda uriașe capacități de hipnotizator, iar rezultatele sale deosebite se bazează pe hipnoză si nu pe ceea ce el a numit „magnetism".

Semnificative pentru caracterizarea tehnicilor lui Mesmer sunt cuvintele profesorului Gustav Jager:

„În toate timpurile au existat oameni care au stat sub semnul unei forte magnetice de vindecare. Numai ignoranții înrăiți pot nega evidența unor fapte documentate și susținute științific. Cele mai noi descoperiri pledează pentru existența radiațiilor umane, sprijinind teoria lui Mesmer".

Medicul vienez nu cunoștea somnul hipnotic si nici folosirea sugestiei, dar, în lucrările științifice moderne, magnetismul animal este identificat cu hipnoza.

Începuturile hipnozei ca știință

Hipnotismul a intrat într-un nou stadiu în anul 1813. Abatele portughez Faria a deprins metodele hipnotice de tratament de la fachirii și yoghinii indieni. El susținea că pentru realizarea somnului hipnotic nu este necesar nici un fel de „fluid magnetic" din partea hipnotizatorului, starea de somn specifică instalându-se printr-un efect fiziologic propriu activității creierului.

Tot în 1813 s-a remarcat la Manchester magnetizatorul elvețian Lafontaine. Persoanele pe care le folosea acesta în cadrul experiențelor erau prietenul său Walker, soția acestuia și servitorul lor. El le cerea celor trei pacienți să fixeze cu privirea închizătoarea strălucitoare a cutiei lanțetei (un instrument chirurgical), pe care o ținea la nivelul frunții subiecților. În felul acesta provoca somnul hipnotic.

Bazele științifice ale hipnozei sunt legate de numele lui J. Braid. El a fost primul care a asociat magnetismul animal cu termenul de hipnoză, care derivă din grecescul „hypnoș" (somn). Concluziile la care ajunge Braid sunt următoarele:

1. Acceptarea unei forțe de tipul fluidului magnetic, influenței mesmeriene sau a unui alt agent necunoscut de natură energetică nu este necesară în explicarea fenomenului de hipnoză.

2. Starea de somn hipnotic, aparent paradoxală din punct de vedere fiziologic, este realizată printr-o influență directă asupra sistemului nervos uman. Cum anume se exercita această influență? Prin intermediul metodei frenologice. Frenologia este o știință care susținea că poate caracteriza psihologic un om prin examinarea formei capului și a protuberanțelor craniului. Baird afirma că așa-numiții „centri frenologici", adică exact

protuberanțele corespunzătoare unor trăsături umane, pot fi *stimulați.*

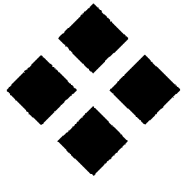
Lucrarea sa, „Neurypnology, or the rationale of nervous sleep, considered in relation with animal magnetism", a fost publicată în anul 1843. Autorul descrie câteva experimente de „Freno-hipnotism", el fiind de părere că, prin atingerea centrilor frenologici, pacientul hipnotizat poate fi transpus în orice stare.

În ceea ce privește tehnica de sugestionare folosită în experimentele lui Braid, ea a fost depășită de evoluția teoriilor privitoare la hipnoză. Cu toate acestea, este știut faptul că o persoană hipnotizată este mai receptivă decât una lucidă și că nu numai cuvântul, ci și privirea sau mișcarea pot deveni sugestie; deci, atingerile asupra unor zone ale capului, practicate în sistemul lui Braid, deși nu aveau explicația pe care le-o acorda autorul, pot fi eficiente. În pofida rezultatelor științifice incontestabile ale cercetărilor sale, Braid a fost ironizat de colegii săi de breaslă.

Chirurgul Azam din Bordeaux a încercat să reia experimentele lui Braid și și-a publicat rezultatele în revista „Arhiva Medicală din Paris". În aceeași perioadă, medicul parizian Liebeault a publicat o lucrare importantă cu titlul „Somnul artificial și stările asemănătoare acestuia". Cartea nu s-a bucurat de o primire prea bună din partea Facultății de Medicină din Paris, dar autorul nu s-a lăsat dezamăgit, ci și-a continuat cercetările la Nancy, reușind să-l câștige de partea sa pe profesorul Bernheim, deja cunoscut în epocă.

Acesta din urmă era primul specialist care demonstra faptul că somnul hipnotic este un mijloc terapeutic deosebit de eficient. În anul 1896 a apărut cartea sa despre hipnotism și sugestie, care a transformat orașul Nancy într-un cartier general al hipnotizatorilor francezi.

Apoi, de la începutul secolului XX, hipnotismul a câștigat tot mai mult teren în Italia, Franța, Anglia, Suedia și Spania. În Germania, hipnotizatorul Karl Hansen, considerat un escroc, a fost urmărit de către poliție. Când rezultatele activității sale nu au mai putut fi contestate, medicii care făceau parte din parlament au solicitat guvernului un decret prin care să se interzică hipnoza. Cu toate acestea, literatura de specialitate s-a dezvoltat și s-a răspândit rapid. Au apărut medici noi cu preocupări în domeniu: Berger, Haidenhain, Sigruber la Breslau, Von Kraft la Viena, Alfred Moll si prietenul său Max Dessoir la Berlin, astrofizicianul Zolner la Leipzig, profesorul Forel la Zurich și mulți alții. În prezent, sugestia în stare de somn sau de veghe este recunoscută ca factor incontestabil în procedeele de vindecare. Viitorul cercetărilor în acest domeniu ne rezerva poate și alte surprize.



CE ȘTIM DESPRE HIPNOZĂ?

Poate că mulți dintre dumneavoastră s-au întrebat de multe ori ce este hipnoza. Cel mai bun răspuns la această întrebare este o exemplificare. Un medic european ajuns în Zair a fost pus în situația de a consulta un pacient băștinaș. În urma consultului, a observat că acesta avea 40 de grade febră și toate celelalte simptome caracteristice unei apendicite acute.

Medicul a considerat că singura soluție era o operație imediată, însă pacientul a refuzat categoric și a cerut să fie consultat și de vraciul tribului din care făcea parte. Bătrânul vraci a venit, l-a examinat pe bolnav, apoi a adunat niște ierburi pe care le-a pisat și le-a amestecat, în timp ce murmura niște cuvinte necunoscute. A legat plantele învelite într-o pânză, cu o funie, în jurul mijlocului pacientului, care-l privea (ca) hipnotizat.

În cele din urmă, vraciul a pus mâna pe abdomenul bolnavului și a spus: „Febra și durerile tale au să dispară acum." A doua zi bărbatul era perfect sănătos. Acest tratament de tip sugestiv-hipnotic a dus la vindecarea bolii. În mod cu totul inexplicabil, în acest caz absolut autentic, sugestia hipnotică a dat roade și în contextul unei afecțiuni inflamatorii deosebit de virulente. Iată cea mai bună ilustrare a puterii imense a minții în raport cu trupul.

Ce este deci hipnoza și ce este sugestia? Nimeni nu poate oferi încă o definiție exactă și definitivă a acestor fenomene, deși ele sunt relativ cunoscute în prezent. O teorie valabilă asupra naturii hipnozei nu s-a emis încă. Toate observațiile au dus la concluzia că există o stare intermediară între starea de veghe și cea de somn, mai asemănătoare celei din urmă, numită de specialiști „semicunoștință". Măsurătorile făcute în această stare au înregistrat scăderi importante ale funcțiilor corpului si activarea unor centri nervoși pe care se sprijină activitățile spirituale.

Conform definiției dată de British Medical Association, hipnoza este „o stare temporară de schimbare a atenției pacientilor, o stare în care diverse fenomene pot apărea spontan sau ca reacție la stimuli verbali sau de altă natură."

Fenomenele menționate în definiție implică o modificare a conștiintei și a gândirii, o receptivitate mai mare pentru sugestiile transmise, precum si pentru amintirile și gândurile proprii subiectului, care, în starea normală, nu-i sunt cunoscute. Altfel spus, în starea de hipnoză, subiectul „accesează" o sumă de informații adânc îngropate în subconștientul său, care-i sunt interzise în starea de veghe și care mai ies la suprafață, distorsionate, doar prin intermediul viselor.

În același timp, subiectului hipnotizat îi pot fi transmise sugestii deosebit de eficiente, deoarece ele nu pot fi blocate de către vointa conștientă. Printre altele, în stare de hipnoză pot fi activate sau reprimate fenomene care țin de activitatea fiziologică, precum paralizia, blocajul muscular sau modificările vasomotorii.

Trebuie să facem de la început distincția între hipnoză și auto-hipnoză: în primul caz este vorba despre o sugestie exterioară propusă subiectului, pe care acesta o preia în timpul stării hipnotice induse de către un hipnotizator, în timp ce autohipnoza presupune o sugestie propusă si receptată de aceeași persoană, subiectul care a intrat singur în starea de

hipnoză. În cazul auto-hipnozei, hipnotizatorul și pacientul sunt deci una și aceeași persoană.

Dar, în ambele cazuri, nu se poate obține nici un rezultat fără acceptarea sugestiei, fără preluarea acesteia. De aceea, se poate spune că orice hipnoză implică într-o anumită măsură și auto-hipnoza, auto-sugestia. Sugestia, amplificată prin receptare continuă, adică prin repetarea ședinței de hipnoză ori de auto-hipnoză, se transformă în reflex condiționat și devine parte componentă a personalității subiectului. Pentru un efect de durată, este deci foarte importantă repetarea ședințelor.

Legea repetării stimulului

Hipnoza și auto-hipnoza se bazează pe celebrul principiu al reflexului condiționat, enunțat de Pavlov. Experimentele sale celebre, în care un câine este conditionat prin asocierea momentului hrănirii cu sunetul unui clopoțel, astfel încât după instalarea reflexului, animalul salivează din abundență doar auzind clopoțelul, pun în evidență o lege fundamentală aplicabilă și în domeniul hipnozei: repetarea unui stimul duce la întipărirea psihologică a efectului său.

Pe baza acestui principiu, în practica hipnozei s-a observat că o stimulare de lungă durată, care se repetă și ajunge pe anumite căi într-un anumit punct al creierului, conduce, mai devreme sau mai târziu, la apariția unei stări de somnolență, cu condiția ca efectul său să nu fie perturbat de un stimul mai intens.

Puteți verifica acest lucru într-un mod foarte simplu: concentrați-vă asupra sunetului monoton, repetitiv, al picăturilor de apă care cad într-un vas; trebuie să vă aflați într-o încăpere

liniștită, fără să fiți deranjat. După un timp oarecare, veți simți starea de amorțeală, de somnolență specifică apropierii de stadiul hipnotic.

Am afirmat că un asemenea experiment poate fi împiedicat dacă asupra subiectului se exercită în același timp acțiunea unui alt stimul. În exemplul nostru, nu veți simți nici un fel de stare pre-hipnotică în cazul în care, în afară de sunetul picăturilor de apă, mai auziți și lătratul cățeilor din vecini sau plânsetul unui copil... De aceea este necesar ca hipnotizarea să se facă întotdeauna în încăperi liniștite, în semiîntuneric, toate acestea servind prevenirea acțiunii unor stimuli externi. Această metodă mai are un avantaj: utilizând un stimul cu efect hipnotic prin repetare, efectul acestuia poate fi reluat oricând după aceea. Persoanele cu experiență pot chiar să intre în stare de hipnoză gândindu-se doar la acel stimul și reconstruindu-l în minte; de pildă, după multe ședințe de hipnoză în care ați utilizat sunetul picăturilor de apă, puteți să obțineți efectul scontat doar închipuindu-vă că auziți acest sunet cu care v-ați obișnuit.

În cazul acestor tehnici, cel care realizează hipnoza este de fapt pacientul, el este cel care se transpune într-o stare hipnotică după ce, în prealabil, a fost creat cadrul hipnotic. Efectul este foarte rapid, deoarece pacientul este pregătit să-l resimtă, îl dorește.

Când hipnoza este indusă de către altcineva, pentru o desfășurare normală a procesului hipnotic este necesar nu numai consimțământul subiectului, persoana respectivă trebuie să fie de asemenea convinsă că hipnotizatorul actionează spre binele său. Încrederea are un rol foarte important în determinarea efectului final al hipnozei. Este deci recomandat ca, înaintea hipnotizării, să se poarte o discuție cu subiectul pentru a se obține o atmosferă detensionată, de înțelegere și simpatie.

Efectele hipnozei

Hipnoza are efecte profunde asupra întregului organism. În timpul hipnozei poate să scadă sau să crească frecvența respirației sau a pulsului. Se pot influența unele funcții ca: secreția sucului gastric, transpirația, tusea, voma, căscatul, strănutul, funcția sexuală, menstruația, scaunul, eliminarea urinei. Toate acestea pot fi reglate și normalizate prin acest tip de terapie.

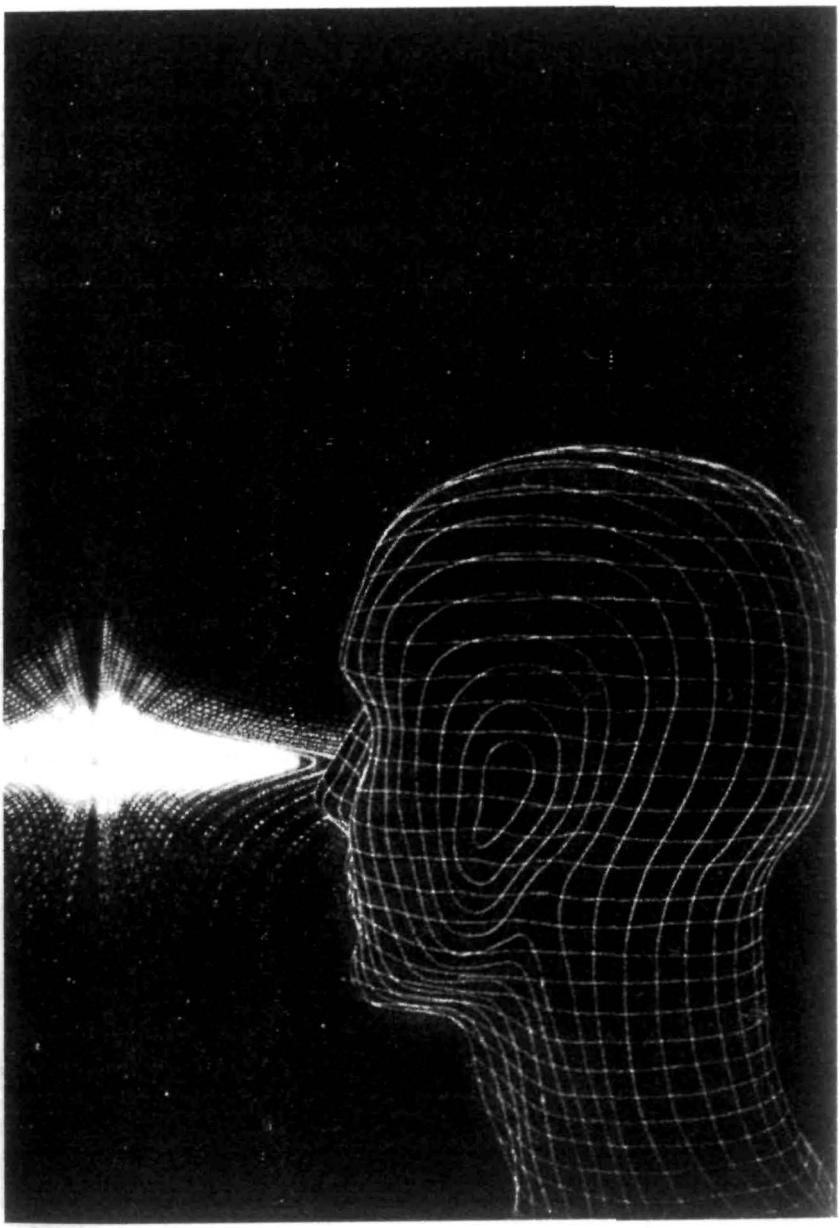
Hipnoza poate provoca de asemenea schimbări pozitive sau negative ale modului de gândire al subiectului, precum și modificări ale simțurilor. În cazul unei schimbări în sens negativ a simțurilor, efectul constă în recunoașterea cu greutate a unor obiecte. Acestea nu mai pot fi identificate de către subiect decît dacă este reinoculată o sugestie corespunzătoare.

Dacă unui subiect i se sugerează că se află într-o cameră goală și i se comandă să meargă prin cameră, atunci persoana nu va vedea obiectele din jur și se va lovi de ele. Iată ce relatează o persoană care a realizat o experiență similară:

„În încăpere ne aflam eu, subiectul și un prieten al meu. La început am stat liniștiți, dar apoi am început să aruncăm cu perne prin cameră și să mișcăm mobilele; atunci a apărut o evidentă stare de iritare, de nervozitate și nedumerire a subiectului, o stare ce s-a amplificat atât de mult, încât am fost obligați să întrerupem experimentul.

După ce a s-a liniștit, subiectul ne-a povestit că s-a speriat foarte tare pentru că la un moment dat au început să zboare perne prin cameră și să se miște obiecte, dar nu se afla nimeni acolo care să facă toate acestea. Explicația constă în faptul că la începutul experimentului i-am sugerat subiectului că eu și prietenul meu nu ne aflăm în încăpere."

Profesorul von Krafft Ebing amintește de un experiment

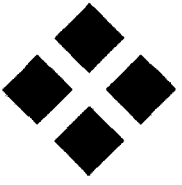


asemănător. El a sugerat subiectului că în camera în care se desfășura experimentul nu se mai află altă persoană decât subiectul Când doctorul a început să se plimbe cu o țigara aprinsă în gură, prin camera în care se afla persoana hipnotizată, aceasta se uita derutată spre țigară, despre care a afirmat că „se plimba singură prin cameră". Subiectul era convins că este vorba despre o vrajă

Prin hipnoză se poate sugera chiar o orbire totala Formulele folosite sunt de genul „Se face tot mai întuneric, din ce în ce mai întuneric în jurul dumneavoastră. Totul dispare într-o ceață deasă. Nu mai puteți recunoaște nimic în jur E din ce în ce mai întuneric, mai întuneric. S-a făcut întuneric. Stați în întuneric si nu vedeți nimic." Persoana supusă unui astfel de experiment se va comporta ca un orb. Pentru a ne convinge că nu simulează, îi putem pune un obiect în cale Se va lovi sigur de el.

Înainte de experimentul propriu-zis trebuie să i se sugereze persoanei că această stare de orbire nu va dura decât câteva secunde, pentru a nu-i crea o stare de frică, de panică Cu acelasi succes se pot sugera și schimbări pozitive ale simturilor.

A devenit foarte cunoscut experimentul hipnotic cu cartile de joc Daca unei anumite persoane i se sugereaza în stare de hipnoză, că o anumită carte de joc este marcata pe spate cu un punct negru, mare si perfect vizibil, atunci aceasta carte va fi mereu recunoscută și scoasă cu siguranță dinti-un șir de cărți identice, deși în realitate nu există nici un semn pe ea.



Limitarea conștiinței

Când se vorbește de hipnoză, ne gândim în general la o stare de somn, așa-numitul „somn hipnotic". Putem însă afirma sigur că între cele două stări, aceea de somn și somnul hipnotic, există diferențe. Hipnoza este, într-un fel, o limitare a stării de cunoștință, însă, în cadrul acestor limite, pot apărea toate stările intermediare, nuanțele dintre somnolență și veghe.

În timpul somnului hipnotic sunt inhibate, sau mai bine zis oprite, doar unele funcții ale creierului. Prin intermediul sistemului circulatoriu sunt irigați mai puțin centrii funcționali înalți ai creierului, astfel încât ceea ce se numește „personalitatea interioară", independentă de acești centri, iese la suprafață. Datorită nivelului scăzut al conștiinței, există totuși o înrudire a stării hipnotice cu somnul, însă cele două stări nu trebuie confundate.

În hipnoză, alternează permanent inhibiții și activări, stimulări ale diferitelor zone ale creierului, altele fiind în același timp inhibate. În starea hipnotică, inhibițiile sunt preponderente, în timp ce în starea de veghe sunt preponderente activările.

Există câteva deosebiri esențiale care clarifică diferențele dintre somnul hipnotic și cel obișnuit. Hipnoza este caracterizată de o creștere a atenției la o sugestie dată, care poate fi astfel receptată foarte ușor; sunt menținute anumite funcții ale creierului, active în stare de veghe; de asemenea, se păstrează capacitatea de orientare spațio-temporală. De asemenea, memoria, capacitatea subiectului de a-și aminti evenimentele din timpul ședinței de hipnoză, sunt și ele menținute, cu condiția ca subiectului să nu i se fi sugerat contrariul. Subiectul poate fi de asemenea antrenat în discuții.

În cazul stării de somn, dimpotrivă, atenția dispare complet,

preluarea de stimuli este practic întreruptă, nu există posibilitatea unei reacții la evenimente exterioare, conștiința este blocată, nu există posibilitate de orientare spațio-temporală; de asemenea, evenimentele din timpul somnului nu se păstrează ca amintiri. Și, bineînțeles, cel care doarme nu poate intra în relație cu alți oameni, nu poate fi antrenat în discuții.

Raportul pacient - hipnotizator

În stare hipnotică, atenția subiectului este orientată aproape total spre persoana care hipnotizează. Acest contact dintre cei doi se numește „raport". În timp ce stimulii din jur trec pe un plan secund, comenzile hipnotizatorului se află în centrul atenției subiectului și sunt preluate în totalitate. Capacitatea critică a subiectului, adică posibilitatea sa de a se opune la o sugestie care i se pare inacceptabilă, este vizibil redusă în acest gen de contact, dar nu este anulată complet. Acest lucru se poate observa în cazul în care subiectului i se comandă ceva ce contravine personalității sale, de exemplu să tragă cu o armă în cineva. În acest caz, starea de hipnoză se întrerupe și persoana se trezește.

Pentru o mai bună înțelegere a experimentului hipnotic, precizăm câteva dintre trasăturile sale caracteristice:

1. Hipnoza nu-și are explicația în magie sau în domeniul fenomenelor paranormale, nenaturale, dar stările hipnotice pot fi folosite în cadrul unor ritualuri magice sau religioase, cum ar fi exorcismul.

2. Hipnoza nu se confundă cu somnul. Prin simptomele sale,

starea de hipnoză variază și este dependentă de personalitatea hipnotizatorului și de metodele folosite.

3. Hipnoza nu se confundă cu auto-sugestia, deși, prin intermediul ei, se mărește capacitatea de auto-sugestie a subiectului.

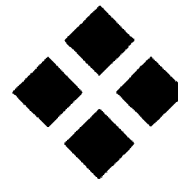
4. Cu ajutorul hipnozei se pot influența nu doar bolile funcționale, ci și dereglările organice grave, în sens pozitiv sau negativ.

5. Nivelul de stare hipnotică atins, ca și influența hipnotico-sugestivă depind în mare măsură de starea nervoasă a subiectului.

6. Prin hipnoză pot fi sugerate modificări ale simțurilor, atât pozitive cât și negative.

7. Oricine poate să fie hipnotizat, profunzimea și simptomele stării hipnotice diferă însă în funcție de individ.

8. Hipnoza nu este un mijloc universal de însănătoșire, însă, dirijată de un hipnotizator experimentat, reprezintă o posibilitate importantă de a ajuta pacientul.



CE ESTE SUGESTIA?

Esența sugestiei constă în faptul că, în subconștientul oricărui om există posibilitatea creării unei anumite imagini, unui tipar mental care devine eficient fiindcă nu mai poate fi cenzurat de către conștiință. Se pot influența în acest fel simțurile, dorințele și gândirea subiectului.

De pildă, dacă îi spuneți unui om care stă în viscol, zgribulit *de frig, că este foarte cald și că ar trebui să-și scoată haina*, vă va considera nebun; de ce? Fiindcă starea sa de cunoștință interpretează corect datele oferite de simțuri, iar acestea îi indică fără putință de tăgadă că este frig de crapă pietrele. Dacă, însă, același om este în stare de hipnoză, conștiința sa nu mai este capabilă să cenzureze, să contrazică informația potrivit căreia este cald. Această sugestie ajunge direct în subconștient și este primită foarte ușor. Acel om, care riscă să înghețe, va simți căldura înăbușitoare care îi este sugerată. Cu cât această sugestie este formulată mai clar în mintea celui care sugerează, cu atât mai ușor ea va putea fi transmisă unei alte persoane, iar efectul va fi mai îndelungat.

Sugestia poate fi transmisă altcuiva, și, în cazul acesta, se numește sugestionare, sau poate fi realizată asupra propriei persoane, și atunci poartă numele de auto-sugestie. Pentru a avea efect, o sugestie transmisă unei alte persoane trebuie să fie preluată și transformată în auto-sugestie. Deci, chiar și o sugestie exterioară devine în cele din urmă o formă de auto-sugestie. Sugestionarea nu se realizează asupra conștiinței.

Ea poate avea efect doar atunci când este transformată în imagine cu ajutorul mecanismelor auto-sugestiei. Chiar și aparițiile hipnotice, viziunile de tip halucinatoriu care pot apărea în timpul unei ședințe de hipnoză, sunt rezultatul unei sugestionări, respectiv al unei auto-sugestii.

Un cercetător a sugerat mai multor pacienți că beau un litru de lichid. Deși în realitate aceștia nu au băut nici o picătură, au eliminat cu un litru de urină mai mult decât în mod normal. Acest experiment demonstrează profunzimea sugestiei în starea de hipnoză și efectele ei nebănuite.

Gândul se află la originea oricărui lucru. De la acest nivel se formează ideea, conceptul, imaginea. Abia după aceea poate urma prezentarea, expunerea acelui gând. Toate efectele sugestiei, de la hipnoză la sugestionare și auto-hipnoză, sunt rezultatul propriei noastre gândiri.

Sugestiile, proprii sau exterioare, sunt receptate, acceptate sau refuzate, sunt crezute sau nu. În acest caz intervine atitudinea celui hipnotizat și puterea de convingere a hipnotizatorului. Acesta trebuie să-și convingă subiectul de posibilitatea de realizare a ceea ce dorește să-i sugereze. Hipnotizatorul trebuie să știe cu exactitate ce vrea să obțină, iar această intenție trebuie să fie reprezentată în imagini.

Există oameni care au o mare putere sugestivă, care îi pot convinge foarte ușor pe ceilalți, deși nu sunt conștienți de această imensă putere. Există, de asemenea, personalități foarte conștiente de capacitățile lor, care îi pot convinge foarte ușor pe cei din jurul lor.

Pe de altă parte, un om care nu are încredere în el însuși nu se poate aștepta ca alții să-l creadă; un asemenea om nu este convingător. Profesorul Charles Baudoin spunea: „Sugestia este realizarea subconștientă a unei idei."

Sugestii conștiente și inconștiente

Întrega noastră viață este ghidată de sugestii - conștiente sau inconștiente. Acesta este, de pildă, principiul care stă la bază oricărei forme de publicitate. Nu suntem însă influențați numai din exterior, asa cum s-ar putea crede, ne auto-influențăm în permanență, chiar inconștient. Această auto-sugestie sau auto-influențare continuă este de cea mai mare importanță în viață. Din acest motiv nu trebuie să dezvoltăm niciodată un gând negativ și nici nu trebuie să spunem ceva negativ. Orice gând rău trebuie înlocuit cu unul bun, chiar dacă acesta ni se poate părea de multe ori greu de realizat.

Atâta timp cât gândurile noastre nu sunt controlate și nu suntem conștienți de extraordinara lor forță, putem cădea pradă puterii lor ascunse. Pe de altă parte, ne este foarte ușor, controlându-ne gândurile, să supunem această forță voinței noastre.

Ghidarea, folosirea unor sugestii conștiente înseamnă educație, credință în realizarea a ceea ce îți propui. Un om rațional nici nu încearcă să creadă ceea ce este total imposibil; dar, prin auto-sugestie, chiar și imposibilul capătă trăsăturile posibilului. Cine cunoaște și stăpînește legile sugestiei se poate feri de pericole și poate de asemenea să ajungă mult mai ușor la rezultatul propus.

Este important ca în formularea sugestiei să aveți în vedere capacitatea de imaginație a persoanei pe care vreți să o influențați. O sugestie poate avea efect numai dacă este transformată într-o imagine limpede, familiară subiectului.

Până acum am menționat de mai multe ori cuvântul „imagine" referindu-ne la „vehicolul" sugestiei. De ce este atât de importantă imaginea? Pentru că limbajul subconștientului nu este cuvântul, ci imaginea. Volumul, tonul vocii, toate aceste

aspecte importante în raportul dintre hipnotizator și subiect sunt determinate de emoția care însoțește imaginea. Numai ceea ce ne putem imagina poate avea efect.

Ne imaginăm, de exemplu, că, de fiecare dată când inspirăm aerul, preluăm forță proaspătă în noi, că această forță se distribuie în tot corpul și ne umple de energie. La expirație ne imaginăm că, împreună cu aerul, eliminăm tot ceea ce este rău și nefolositor în trupul nostru. După zece inspirații și expirații repetate vom observa cât de eficient acționează sugestia dată.

Nu trebuie să uităm că sugestia poate fi total independentă de logică. Există multe sugestii cu efect benefic real care sunt total ilogice. Nu logica unei sugestii aduce succesul, ci puterea de transpunere a ei în imagini. Orice om are capacitatea de a crede, deci fiecare dintre noi este sugestibil.

Cel mai sigur mod pentru creșterea efectului unei sugestii este repetarea. O sugestie trebuie să fie formulată clar și fără echivocuri, deoarece ea este executată fără nici un fel de posibilitate de interpretare prealabilă. Nu se aleg niciodată mai mult de trei sugestii diferite într-o ședință, dar acestea se vor repeta de mai multe ori.

Puterea sugestiei

Omul poate învăța ce trebuie să facă pentru a avea succes. O formulare în imagini a ideii de succes este deja o primă etapă în dobândirea sa. Și insuccesul este ceva ce poate fi învățat. Cel care se identifică cu insuccesul, cu incapacitățile sale, cel care își spune mereu „Nu pot face lucrul acesta, nu reușesc, așa sunt eu, atâta pot să realizez" va rămâne întotdeauna un om fără succes și fără realizări.

Atitudinea mentală este mult mai importantă decât ne închipuim; optimismul, gândurile pozitive, încrederea în noi manifestată în fiecare clipă, sunt mecanisme esențiale ale devenirii noastre. În domeniul sănătății, acest adevăr funcționează și mai puternic: nu există cale mai sigură de îmbolnăvire decât pesimismul în legătură cu sănătatea noastră; pe de altă parte, însănătoșirea este un fenomen în care mecanismele psihice sunt fundamentale: convingeți-vă că vă veți însănătoși și corpul dumneavoastră va primi un sprijin uriaș.

Unei persoane hipnotizate i se poate impune prin sugestie o stare de disconfort fizic, cu puls accelerat, tensiune ridicată, transpirație abundentă și chiar crize de plâns. O secundă mai târziu, fără stare intermediară, subiectul poate fi trecut la o veselie neobișnuit de intensă, cu toate reacțiile specifice acestei stări de spirit.

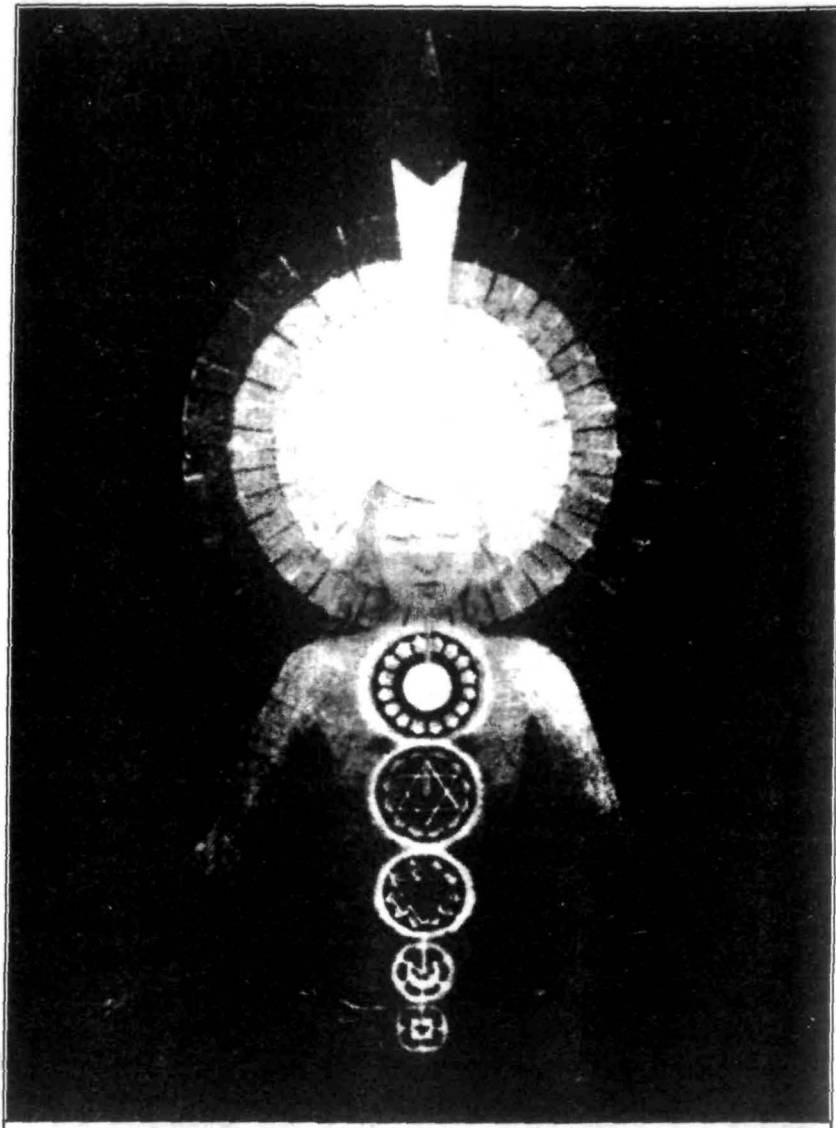
Tot prin sugestie se pot influența și activități ale organismului necontrolabile de la nivelul conștiinței, cum ar fi respirația profundă, creșterea sau scăderea secrețiilor hormonale; se mai poate elimina durerea din timpul nașterilor sau putem scăpa de stările de insomnie.

Factori care influențează intensitatea și calitatea sugestiei

Efectul sugestiei depinde de mai mulți factori. Cei mai importanți sunt:

1. Capacitatea individuală a hipnotizatorului

Personalitatea hipnotizatorului exercită o puternică influență



Starea de meditație atinsă prin tehnicile yoga este extrem de apropiată de starea hipnotică.

asupra subiectului. Această influență nu se manifestă numai prin cuvintele care transmit sugestia, deși este foarte important ce și cum se spune în timpul unei ședințe de hipnoză. Comportamentul, timbrul vocii, îmbrăcămintea, gesturile și, mai ales, siguranța interioară, „charisma" hipnotizatorului influențează efectul sugestiei.

2. Disponibilitatea subiectului

Formularea unei sugestii trebuie să țină întotdeauna seama de capacitatea imaginativă a celui ce urmează să fie influențat.

Uneori, ceea ce l-ar putea influența sugestiv puternic pe un subiect, poate să nu aibă nici un efect asupra altuia.

3. Conținutul sugestiei

În cazul în care conținutul unei sugestii este în contradicție cu personalitatea subiectului, efectul va fi nul. Nu numai forma sugestiei trebuie să fie adaptată la personalitatea persoanei aflate în starea de hipnoză, ci mai ales conținutul.

Sugestii directe și sugestii indirecte

Se cunosc două tipuri de sugestii: cele directe, despre a căror acțiune știe și subiectul, și cele indirecte, transmise fără știința sa. O sugestie directă este adesea refuzată de conștiință. O sugestie indirectă trece mai ușor de cenzura conștientului, a negației critice, și este de aceea acceptată mult mai ușor.

În cazul formei indirecte, pacientul nu știe că urmează o sugestionare. O mamă îi poate administra copilului ei un „somnifer" care de fapt nu este decât o banală bomboană. Copilul crede în efectul somniferului și acesta nu va întârzia să apară:

copilul va adormi.

Cât de departe pot duce efectele sugestiei, este un fapt prezentat și de către doctorul Erwin Liek, în cartea sa „Minunile în știința tămăduirii".

„La vârsta de 9 ani - povestește acesta - aveam pe mâini foarte mulți negi. Mergând o dată la țară, o femeie care făcea curățenie prin casă a spus că mă poate vindeca. Ea a luat o sfoară și a apropiat-o pe rând de fiecare neg, făcând câte un nod. A îngropat apoi sfoara acolo unde se scurgea apa ploii de pe acoperiș, sub streașină, și mi-a spus:

- Când va putrezi sfoara, îți vor dispărea negii.

După șase săptămâni, fără alte leacuri, negii mi-au dispărut."

Această formulă „atunci când...", folosită în sugestionare, are în majoritatea cazurilor efecte uluitoare. De ce? Fiindcă ea introduce timpul în ecuația sugestiei. Subiectul nu poate uita sugestia, deoarece tot timpul așteaptă să se împlinească „sorocul", iar de fiecare dată când se gândește la acest sorcc, repetă inconștient conținutul sugestiei.

De obicei folosim forma negativă a acestui tip de sugestie. Putem însă aprecia foarte ușor și efectul pozitiv dacă ne sugerăm ceva de genul: „Dacă iau regulat medicamentele prescrise de medic, când se va termina flaconul, voi fi sănătos." Sau, și mai simplu: dacă vă doare o măsea și luați un calmant, citiți pe instrucțiunile sale în cât timp își face efectul; să presupunem că este vorba de o oră. După ce l-ați luat, gândiți-vă că, pe măsură ce timpul trece, durerea scade. Încercați să vizualizați principiul activ al medicamentului răspândindu-se în arterele corpului și ajungând la centrii nervoși care controlează durerea. După câteva exerciții de acest gen, veți observa că medicamentele pot fi ajutate în acțiunea lor prin puterea minții

dumneavoastră.

Marele dușman al succesului unei sugestii este îndoiala. Am vrea să credem, dar nu depășim însă o anumită fază pentru că ne împiedică frica insuccesului și îndoiala. Atâta timp cât pendulăm între gânduri pozitive și negative, nu putem merge mai departe. Să ne gândim la Edison, care a făcut 3000 de experiențe pentru a descoperi becul electric. 3000 de insuccese, 3000 de dezamăgiri, și totuși la el a învins sugestia pozitivă: „Până la urmă am să reușesc!" Și a reușit.

Sugestiile se vor lovi întotdeauna fără succes de cel care nu a învățat să aibă încredere în propriile forțe. Când își va găsi încrederea în el, va simți puterea sugestiei și îndoiala va dispărea. Dacă recunoaștem forța din noi și o supunem, fără a-i împiedica efectul prin îndoială, viața ni se va schimba.

Cât de repede se poate atinge efectul unei sugestii ne pot demonstra experimentele despre care relatează dr. Franz Volgyesi în cărțile sale „Hipnoza la oameni și animale" și „Spiritul e totul".

Pentru examinarea ulcerului gastric la câțiva dintre pacienții dintr-un spital, el le-a introdus sonde stomacale. După încheierea observației, a hipnotizat pacienții fără a le scoate sondele. Li s-au sugerat apoi imagini ale unor mâncăruri, iar secreția stomacului a fost analizată la laborator. S-a constat că apăreau modificări calitative și cantitative foarte rapide ale secrețiilor, în funcție de felurile de mâncare sugerate. La sugestia că ar fi înghițit o lingură de ulei, la unul dintre pacienți s-au observat secrețiii puternice ale glandelor salivare și ale fierii. La sugestia că ar mânca alimentele preferate, secrețiile gastrice erau din ce în ce mai puternice. Atunci când, în timpul experimentului, medicul a făcut remarca „Acum închipuiți-vă că mâncați felul dumneavoastră preferat!", fără a face nici o altă specificație, secrețiile au încetat brusc. Ca și cum organismul ar fi fost avertizat de păcăleală. Când medicul a reînceput să numească diferite feluri de mâncare și dulciuri, glandele

și-au reînceput activitatea. Cunoscutul hipnotizator R. Winterry relatează că, având mai mulți voluntari pentru experimentele sale, le inducea o stare de hipnoză și apoi îi înțepa în palmă; aceștia nu aveau nici o reacție!

Un alt hipnotizator i-a sugerat unei femei aflate sub hipnoză că și-ar fi turnat apă clocotită pe mâini. Reacția a fost imediată: temperatura pielii a crescut cu trei grade. Au fost realizate și experimente similare, în care puterea de sugestie fiind mult mai mare, efectele au fost cu adevărat spectaculoase: pe pielea subiectului au apărut chiar băsicile tipice arsurii!

Sugestia implică mai multe etape obligatorii pentru reușita unui experiment. Este necesară în primul rând elaborarea unei imagini sugestive, pentru că, așa cum am mai precizat, doar exprimările plastice și foarte concrete sunt înțelese la nivelul subconștientului. Se impune, de asemenea, limitarea capacității de imaginație, de deviere a atenției subiectului, care trebuie să fie concentrat doar asupra sugestiilor pe care le primește; altfel spus, trebuie eliminați stimulii paraziți sau contrari față de sugestia hipnotizatorului.

Sugestia este esența oricărui tratament prin hipnoză. De aceea, hipnotizatorul trebuie să-i acorde o mare atenție. Folosind sugestia cu toate precauțiile necesare, va putea fi oprită evoluția multor boli, iar vindecarea lor se va face pe cale naturală. În general, se încearcă astfel de tratamente acolo unde alte tipuri de terapie au rămas fără rezultat, sau tratamentul medical clasic este potențat prin mijloacele sugestiei hipnotice sau auto-hipnotice. Este necesar ca oamenii să știe cât mai multe lucruri despre hipnoză, sugestie și auto-hipnoză pentru a putea folosi aceste metode în viața de fiecare zi, în rezolvarea problemelor cotidiene și obținerea rezultatelor dorite. Există tehnici simple și naturale pe care oricine le poate folosi. Nu trebuie decât să eliminați rezervele pe care le aveți și să încercați să faceți mai mult pentru dumneavoastră prin intermediul acestor metode.

GRADE DE PROFUNZIME ȘI FAZE ALE HIPNOZEI

Majoritatea oamenilor asociază hipnoza cu imaginea unei transe profunde, cu un soi de pierdere a cunoștinței, în care devin abordabile cele mai adânci straturi ale personalității. Însă, această profunzime a hipnozei nu este atinsă decât de aproximativ 20% dintre cei hipnotizați.

Cei mai mulți subiecți ating doar o profunzime medie a stării de hipnoză, care însă este mai mult decât suficientă sugestionării.

În general, întâlnim trei nivele ale profunzimii hipnozei:

Hipnoza ușoară

Este o stare de relaxare în care conștiința este în continuare activă. În acest stadiu al hipnozei pot fi deja receptate și îndeplinite sugestiile simple.

Hipnoza medie

La acest nivel, relaxarea este mult mai profundă. Eul con-

În timpul hipnozei profunde se instalează relaxarea absolută și eul conștient este total „îndepărtat".

ştient nu mai este activ. În acest stadiu, se pot îndeplini toate sugestiile care corespund structurii personalităţii celui hipnotizat.

Hipnoza profundă

Se instalează relaxarea absolută şi eul conştient este total „îndepărtat". Sunt îndeplinite şi sugestiile ilogice. După trezirea din hipnoză, toate amintirile sunt şterse.

Clasificarea stării hipnotice în aceste trei nivele este cunoscută încă din Antichitate. Chiar şi astăzi sunt recunoscute aceste distincţii, însă, de cele mai multe ori, cele trei nivele de profunzime nu se întâlnesc disparat, ci alternează în cadrul unei şedinţe de hipnoză. Cercetările au condus la următoarele concluzii în ceea ce priveşte nivelele de profunzime a hipnozei pe care le pot atinge diferite persoane:

- 28% dintre subiecţi - hipnoză uşoară;
- 52% - hipnoză medie;
- 17% - hipnoză profundă;
- 3% - s-au dovedit a fi refractari la orice tip de hipnoză.

Gradele hipnozei

A. A. Liebeault, fondatorul „Şcolii de la Nancy", a deosebit şase grade ale hipnozei:

1. Somnolenţa

Constă în îngreunarea pleoapelor şi, în cele mai multe cazuri, chiar în imposibilitatea de a deschide ochii. Conştientul este încă activ, însă se instalează o senzaţie de oboseală. Acest grad al hipnozei poate fi atins cu uşurinţă de majoritatea

oamenilor, dar în special de femei.

2. Reacțiile musculare

Un braț ridicat rămâne în poziția respectivă câteva secunde, după care coboară ușor. Totuși, degetele nu-și păstrează poziția dată. Ochii sunt închiși, iar brațele și picioarele, profund relaxate. Conștientul este încă activ, iar amintirea ședinței se păstrează.

3. Mișcările „automate"

Mișcările brațelor sunt continuate în mod automat, atunci când cel hipnotizat este asigurat că nu se poate opri din aceste mișcări. Sunt prezente toate simptomele de la primele două grade. Atât conștientul, cât și posibilitatea de amintire rămân active.

La ieșirea din starea de hipnoză de gradul 1, 2 sau 3, cei mai mulți subiecti au afirmat că nu au fost sub stare hipnotică, ci doar au îndeplinit niște sugestii, pentru a-l asculta pe hipnotizator.

4. Dependența și izolarea senzorială

Subiectul este profund dependent de hipnotizator si devine nereceptiv față de majoritatea influențelor exterioare. Toate celelalte simptome sunt identice cu cele de la gradul 3.

5. Somnambulismul ușor

Sensibilitatea este diminuată în mod considerabil, sau chiar a dispărut cu totul. În majoritatea cazurilor este posibilă sugerarea unor halucinații. Conștientul este tulburat, iar amintirile sunt neclare și prezintă lipsuri. În rest, totul este la fel ca la gradul 4.

PROFUNZIMEA	GRADUL	SIMPTOME
Subtransa	1	*Pregătirea relaxării*
	2	*Relaxarea*
	3	*Clipitul des din ochi*
	4	*Închiderea ochilor*
	5	*Relaxarea fizică totală*
Transa ușoară	6	*Catalepsia pleoapelor*
	7	*Catalepsia membrelor*
	8	*Intensificarea efectului*
	9	*Intensificarea efectului*
	10	*Rigiditate cataleptică*
	11	*Anestezie*
Transa medie	12	*Intensificare*
	13	*Amnezie parțială*
	14	*Intensificare*
	15	*Anestezie post-hipnotică*
	16	*Intensificare*
	17	*Transformarea personalității*
	18	*Sugestii post-hipnotice simple*
	19	*Iluzii*
	20	*Amnezie totală*

PROFUNZIMEA	GRADUL	SIMPTOME
Transa profundă	21	*Capacitatea de a deschide ochii fără ca acest lucru să modifice starea de transă*
	22	*Intensificare*
	23	*Sugestii post-hipnotice ilogice*
	24	*Intensificare*
	25	*Somnambulism complet*
	26	*Halucinații vizuale post-hipnotice pozitive*
	27	*Halucinații auditive post-hipnotice pozitive*
	28	*Amnezii post-hipnotice sistematice*
	29	*Halucinații auditive negative*
	30	*Halucinații vizuale negative*

6. Somnambulismul profund

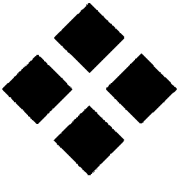
Prezintă toate simptomele primelor cinci grade, însă manifestarea acestora este mult mai pronunțată. Conștientul este complet „înlăturat", iar după revenirea din hipnoză, nu se păstrează nici o amintire.

Un foarte interesant experiment, care este lămuritor pentru persistența sugestiilor introduse în starea de hipnoză, a fost realizat de către un specialist hipnotizator american.

La Universitatea din Pennsylvania, acest specialist a hipnotizat două grupe de studenți: pe cei din prima grupă i-a hipnotizat astfel încât să nu-și poată mișca brațul drept. Studenții au fost lămuriți că acest lucru este tipic stării hipnotice și că este *normal să apară această paralizie temporară de fiecare dată* când se vor afla în stare de hipnoză.

Cealaltă grupă a fost hipnotizată fără însă a se sugera aceasta rigiditate a mâinii.

Apoi, a doua zi, cele două grupe au fost hipnotizate la un loc, de către o persoană care nu știa care dintre studenți au participat la prima demonstrație, și care la cea de-a doua. După cum era de așteptat, participanții din prima grupă nu au putut să-și miște brațul, lucru care nu s-a întâmplat cu cei din a doua grupă.



Cele șase faze ale hipnozei

Pentru a înțelege mai bine procesul de desfășurare a hipnozei, vă prezentăm în continuare cele șase faze ale sale.

Prima fază - Pregătirea

Rolul acesteia este de a-i oferi subiectului o prezentare favorabilă a procedurilor de intrare în hipnoză și de a-i îndepărta ideile false sau neplăcute.

De asemenea, se pregătește locul în care va avea loc ședința: încăperea trebuie să aibă o temperatură potrivită, să fie ușor întunecată și liniștită. Permiteți-i subiectului să se instaleze comod, unde dorește, și recomandați-i să respire regulat și să se relaxeze.

Chiar dumneavoastră trebuie să respirați calm și să-i dați subiectului exemplul de comportament pe care doriți să îl aibă. Vorbiți cu voce potrivită și cu mult calm.

A doua fază - Concentrarea

În această fază este important ca subiectul să se relaxeze, să nu mai reacționeze la stimulii externi și să se concentreze pasiv, fără a putea interveni, asupra evenimentelor ce urmează a se desfășura. Sugerați-i fie să vă privească în ochi, fie să fixeze un anumit punct sau obiect, și să fie atent doar la cuvintele dumneavoastră.

A treia fază - Relaxarea

Sugerați-i următoarele:

„Sunteți complet relaxat, nimic altceva nu este important în

afară de această senzație de liniște și de oboseală plăcută. Auziți numai vocea mea. Brațele și picioarele vă sunt lipsite de vlagă, moi și complet relaxate. Respirați calm și regulat. Cu fiecare inspirație, vă cuprinde din ce în ce mai mult o senzație plăcută de oboseală și greutate. Lăsați-o pur și simplu să se instaleze, să acționeze asupra dumneavoastră. V-ați eliberat complet de gânduri."

Repetați această sugestie până când relaxarea este totală.

A patra fază - Sugestia hipnotică

În această fază se ajunge la scopul hipnozei, bineînțeles doar dacă toate s-au desfășurat corect în primele trei faze. Pentru aceasta, transmiteți sugestia dumneavoastră, care va acționa asupra subconștientului subiectului ca un ordin, deoarece conștiința sa, inactivată, nu mai poate opune rezistența din starea de veghe.

Puteți folosi următoarele cuvinte: „Sunteți complet relaxat și nimic nu vă poate deranja. Ascultati numai vocea mea. Trebuie să respectați cu strictețe tot ceea ce vă voi spune. Fiecare cuvânt de-al meu vi se va întipări în subconștient. Și trebuie să acționați în consecință. Nu vreți și nu puteți să faceți nimic altceva. Trebuie să respectați tot ceea ce vă spun eu."

Apoi urmează enunțarea sugestiei dorite, exprimată cât mai clar; această sugestie trebuie să fie cât mai mult bazată pe imagini, fiindcă acestea sunt mult mai ușor de „asimilat" de către subconștient.

A cincea fază - Aprofundarea

Toate sugestiile date până acum vor fi, în această fază, aprofundate prin continua repetare a lor, însă mereu sub altă formă. „Simțiți cum efectul vorbelor mele pune stăpânire pe

dumneavoastră. Din ce în ce mai clar, simțiți acest efect plăcut care se dezvoltă în dumneavoastră și cum devine din ce în ce mai puternic. Acest efect se adâncește în fiecare zi. Pe zi ce trece vă veți simți din ce în ce mai bine, în toate privințele..."

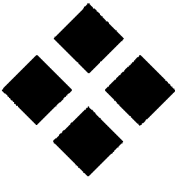
Toate sugestiile trebuie să se bizuie pe o finalitate pozitivă, benefică subiectului.

A șasea fază - Trezirea din starea de hipnoză

Acest lucru înseamnă că toate sugestiile vor fi anulate, cu excepția sugestiei principale, de bază, care va rămâne activă în subconștientul subiectului. Prin formule verbale sugestive, îi „luați" greutatea din brațe și din picioare, precum și pe cea din pleoape și îi dați o serie de contra-sugestii potrivite ieșirii din starea hipnotică. Exemplu:

„Simțiti cum puterea vă revine din nou în corp. Brațele și picioarele vă sunt din nou mobile și ușoare. Sunteți plin de energie. Voi număra până la trei, după care veți deschide ochii și veți fi din nou treaz. Unu, doi, trei."

După trezirea din starea de hipnoză este preferabil să mai vorbiți preț de câteva minute cu subiectul, să vă interesați dacă l-a deranjat ceva, pentru ca, în cazul în care se dorește o eventuală reluare a hipnotizării, să puteți evita asemenea situații.



Cercetările din domeniul neurologiei au pus în evidență mecanismele de declanșare a hipnozei.

TEHNICI PENTRU INDUCEREA HIPNOZEI

Există astăzi numeroase tehnici de inducere a hipnozei. Fiecare hipnotizator are propriile tehnici și folosește altele foarte rar, sau chiar deloc. Pentru a vă ușura găsirea propriei dumneavoastră tehnici sau a unei combinații potrivite, am ales spre prezentare câteva metode uzuale.

Prima recomandare care vi se poate face este să nu spuneți niciodată persoanei pe care urmează să o hipnotizați că urmează să faceți acest lucru. Prin atenționarea sa se va obține o tensiune de așteptare care poate duce la o blocare a experimentului.

O formulă mai potrivită ar fi: „Voi testa mai întâi capacitatea dumneavoastră de a vă relaxa. Apoi, dacă sunteți relaxat, s-ar putea să începem o ședință de hipnoză... Lăsați mâinile să vă atârne, ca și cum ar fi din ce în ce mai grele...". Nu uitați condițiile esențiale de liniște și de semiîntuneric din încăperea în care lucrați. Nimic, de ordin auditiv sau vizual, nu trebuie să abată atenția subiectului. După formulele introductive necesare relaxării, în care veți insista pe sentimentul de greutate a membrelor subiectului, verificați relaxarea brațului ridicându-l

și lăsându-l să cadă ușor. Încurajați mereu pacientul, asigurați-l că totul decurge normal. Cereți apoi subiectului să respire ușor și regulat și să închidă ochii pentru ca nimic să nu-i poată distrage atenția. Acesta este preludiul hipnozei. În urma sa, subiectul va fi relaxat și ușor de manipulat.

Tehnica mângâierilor Mesmerschen

Puteți începe cu vechea tehnică a „mângâierilor Mesmerschen". Aceste mângâieri se execută la o distanță de circa cinci centimetri față de trupul subiectului, fără a-l atinge deci, iar sensul este de la cap spre picioare. Când ajungeți la picioare, faceți un arc larg înapoi spre cap și apoi repetați exercițiul timp de cinci-zece minute.

Tehnica aceasta îi creează subiectului senzația unei oboseli foarte puternice. În cele mai multe cazuri, subiectul închide ochii chiar fără ca acest gest să îi fi fost sugerat de către hipnotizator. Începeți mângâierile întotdeauna de la cap și continuați spre picioare. Este important ca de la picioare mâinile să fie aduse din nou la cap în arcuri ample. Veți fi surprinși de eficacitatea acestei metode.

Tehnica fixării arătătorului

O metodă la fel de eficientă pentru inducerea hipnozei este cea a fixării degetului arătător al mâinii drepte (a hipnotizatorului), la aproximativ 20 de centimetri distanță de fața subiectului, puțin deasupra înălțimii ochilor săi. Și în acest caz ochii

obosesc foarte repede și se închid. Când privirea începe „să tremure", se poate accelera închiderea ochilor dându-se o comandă de genul : „Închideți acum ochii, ochii vă sunt închiși, nu mai puteți deschide ochii." Metoda aceasta dă rezultate în majoritatea cazurilor.

Tehnica levitației

În cazul așa-numitei metode a levitației, hipnotizatorul trebuie să provoace o mișcare a degetelor mâinii pacientului „ca de la sine". Subiectul este îndemnat să-și privească mâna care se mișcă fără voia lui. Prin această activitate de auto-observare ia naștere o puternică tensiune de așteptare, un fel de dorință de împlinire care face ca mișcarea anunțată să apară foarte ușor. Dacă îi veți spune de exemplu subiectului: „Arătătorul de la mâna dumneavoastră dreaptă va începe să se miște, se ridică ușor, devine din ce în ce mai ușor, se ridică tot mai mult", rezultatul va apărea imediat.

Când observați cea mai mică zvâcnire din dorința de mișcare a degetului, încurajați mișcarea prin sugestie: „Observați, degetul arătător începe să se miște. Mișcarea devine tot mai intensă, mai puternică. Nu trebuie să faceți nimic, degetul se ridică singur, tot mai mult, tot mai sus."

Imediat după apariția mișcării anunțate a degetului continuați cu sugestionarea: „Vedeți, totul merge perfect. Acum vă lăsați tot mai mult cuprins de senzația plăcută a oboselii, a căderii. Sunteți obosit, tot mai obosit. Nimic nu vă poate deranja, vă cufundați tot mai mult în liniște, vă simțiți din ce în ce mai bine." Nu uitați importanța vocii dumneavoastră, care trebuie să fie cât mai calmă și mai sugestivă, la un volum destul de scăzut.

Este foarte important să sugerați mereu subiectului dumneavoastră că se simte foarte bine și că nimic nu-l va deranja.

O altă tehnică a levitației

Este vorba despre o a doua formă a metodei levitației. Rugați subiectul să se așeze într-un fotoliu și, după relaxare, sugerați-i următorul lucru: „Brațul dumneavoastră devine din ce în ce mai ușor. În curând va începe să se ridice. Brațul dumneavostră vă va atinge fruntea, iar atunci veți fi hipnotizat adânc."

Repetați în permanență sugestionarea concomitent cu ținerea atentă sub observație a subiectului. Și în acest caz va trebui să amplificați orice început de mișcare cu o sugestie, prin următoarele cuvinte: „Simțiți cum degetele vă devin tot mai ușoare, degetele devin tot mai ușoare. Apoi mâna va fi ușoară și se va ridica, iar apoi brațul va fi ușor și se va ridica și el."

Repetați această sugestie până când observați prima zvâcnire a vreunui deget, după care continuați imediat cu următoarele cuvinte:

„Observați, degetul a devenit foarte ușor și începe să plutească. În curând întreaga mână va pluti. Mâna dumneavoastră devine mai ușoară, tot mai ușoară și începe să plutească. Mâna dumneavoastră plutește din ce în ce mai sus, tot mai sus plutește mâna dumneavoastră. Când mâna vă va atinge fruntea, starea de hipnoză va fi sigură și adâncă. Mâna dumneavoastră plutește tot mai sus și în curând va atinge fruntea. Acum mâna vă atinge fruntea. Sunteți hipnotizat adânc și sigur. Sunteți acum într-o stare adâncă de hipnoză, dar mă puteți auzi foarte bine și veți urma întocmai tot ce vă voi spune. Tot ceea ce vă voi spune veți executa întocmai. Nu puteți și nu vreți altceva, veți executa imediat tot ceea ce vă voi cere." Rezultatul va apărea cu siguranță dacă veți respecta aceste etape.

Tehnica apăsării peretelui

Așezați subiectul undeva aproape de un perete, astfel încât antebrațul său să atingă ușor peretele. Sugerați apoi subiectului să apese peretele foarte puternic cu mâna, timp de 30 de secunde. Stimulați-l pentru ca, mai ales în ultimele 10 secunde, să apese foarte tare. Apoi, imediat după ce își retrage brațul, îi spuneți: „ Mâna vă atârnă moale. Veți constata că mâna va începe să se ridice singură."

Această mișcare se va produce foarte ușor, fiindcă senzația de pierdere a greutății în antebraț este datorată tensionării musculare prealabile, efortului fizic depus înainte, în timpul apăsării peretelui, iar această senzație de „membru ușor" apare la orice om. În afară de faptul că servește perfect la introducerea în starea de hipnoză, această experiență poate fi și un simplu exercițiu pentru verificarea sugestibilității unui subiect.

Tehnica ridicării și căderii brațului

Rugați subiectul să țină un braț ridicat și să închidă ochii. Apoi sugerați-i următorul lucru: „Vă simțiți din ce în ce mai obosit, o oboseală plăcută pune stăpânire pe dumneavoastră. Intrați acum în starea de hipnoză, sunteți tot mai hipnotizat, nimic nu vă poate deranja, vă odihniți din ce în ce mai adânc în starea de hipnoză. Cu cât vă odihniți mai mult, cu atât brațul cade mai jos, tot mai jos."

În cel mult cinci minute, brațul subiectului va cădea pentru că puține persoane pot ține o mână ridicată mai mult de cinci

minute. Totodată se produce același efect al relaxării mușchilor brațului după tensionare, descris și în metoda de mai sus; acest efect generează o senzație plăcută de oboseală și ușurează intrarea în starea hipnotică.

Puteți adânci starea hipnotică prin sugestia următoare:

„Mâna dumneavoastră a căzut și atârnă foarte greu. Simțiți că mâna este grea ca și cum ar fi făcută din plumb. Acum mâna dumneavoastră se relaxează. Toți mușchii se destind. Mușchii sunt foarte destinși. Această relaxare plăcută va pătrunde și se va întinde în tot corpul. Stați cât mai comod în acest fotoliu. Lăsați-vă ușor pe spate. Simțiți cum vă adânciți tot mai mult în starea hipnotică. Alunecând pe spate, vă adânciți tot mai mult, mai mult, nimic altceva nu vă interesează. Lasați-vă cuprins tot mai adânc de această stare, cât mai adânc. Stați întins, e foarte bine acum și simțiți cum liniștea și relaxarea vă cuprind corpul. Întregul corp este complet relaxat. Toți mușchii sunt destinși, somnul dumneavoastră este foarte adânc. Sunteți cufundat adânc în starea hipnotică și veți face tot ce vă voi comanda. Tot ce vă voi spune va pătrunde adânc în subconștientul dumneavoastră. Veți executa totul întocmai."

În momentul acela îi puteți da sugestia dorită și subiectul o va executa întocmai.

Tehnica răsucirii

Subiectul stă în picioare, în mijlocul camerei, cu ochii închiși. Îl prindeți ușor de umeri și îl conduceți cu spatele prin cameră, mergând pe un traseu neregulat, ba la dreapta, ba la stânga, apoi în cerc.

Rotiți apoi persoana pe loc și o faceți să descrie un opt până când observați că vă urmează foarte bine în mișcări, fără a avea nici un fel de opunere la direcțiile pe care i le imprimați și reacționând bine la cel mai mic gest. În tot timpul acesta îi vor-

biți subiectului, cerându-i să se relaxeze și să vă urmeze cu exactitate în mișcări. Conduceți apoi subiectul cu spatele către un fotoliu și făceți-l să se așeze.

Subiectul va fi cuprins de o ușoară amețeală în urma „plimbării" prin încăpere și nu va mai avea capacitatea de a se orienta în spațiu. Starea aceasta poate fi folosită foarte bine pentru inducerea hipnozei. În timp ce așezați subiectul, întăriți senzația de hipnoză prin cuvinte:

„Simțiți cum începe să-și facă efectul hipnoza, sunteți din ce în ce mai obosit, membrele dumneavoastră sunt moi și relaxate. Vă lăsați tot mai jos în starea aceasta de relaxare, vă cufundați tot mai adânc, vă scufundați ușor. Eu vă țin bine. Nimic nu vă poate deranja și nu are de ce să vă fie teamă. Vă scufundați tot mai adânc, mai adânc.

Acum sunteți foarte degajat și relaxat, simțiți cum o relaxare plăcută vă cuprinde tot corpul. Somnul hipnotic devine tot mai adânc, mai adânc, tot mai adânc. Sunteți acum hipnotizat. Toate cuvintele mele pătrund adânc în subconștientul dumneavoastră, se întipăresc acolo. Veți acționa numai ca urmare a comenzilor mele."

În momentul acela subiectul va executa toate comenzile pe care i le veți transmite.

Tehnica punctului negru

Subiectul stă întins pe o canapea. Puțin deasupra nivelului ochilor, îi fixați pe tavan un punct negru de mărimea unei fise de 100 de lei (poate fi o bucată de carton de formă rotundă, de culoare neagră, lipită pe tavan). Aveți grijă ca tavanul să fie zugrăvit uniform, într-o culoare cât mai deschisă; de asemenea, în câmpul vizual al subiectului nu trebuie să se afle alte obiecte (lustre, becuri...).

Subiectul trebuie să se concentreze permanent asupra punctului negru, să-l privească fără să clipească. Sugerați-i concomitent, repetând în permanență această sugestie, că pleoapele îi devin tot mai grele, că abia își mai poate ține ochii deschiși.

Forțarea pe care o face pentru a nu clipi, combinată cu sugestia dumneavoastră, va duce după două sau trei minute la obosirea puternică a ochilor, care încep să usture și să lăcrimeze și pacientul este nevoit să clipească din ce în ce mai des. Vă puteți folosi de acest lucru pentru a-i induce sugestia următoare:

„Simțiți cum ochii vi se închid, abia mai reușiți să-i țineți deschiși. Pleoapele sunt tot mai grele, mai grele. Nu mai puteți să țineți ochii deschiși. Ochii dumneavoastră se închid. Sunt tot mai obosiți, nu-i mai puteți ține deschiși. Acum ochii vi se închid.

Ochii dumneavoastră sunt închiși. O relaxare minunată vă cuprinde tot corpul și vă abandonați cu totul acestei relaxări. Nimic nu vă poate deranja. Sunteți foarte obosit, dar această oboseală este plăcută, relaxantă. Simțiți cum vă relaxați din ce în ce mai mult. Nimic nu este important acum în afara acestei relaxări. Lăsați lucrurile să se întâmple în afara liniștii și relaxării în care vă aflați, lăsați-vă în voia oboselii. Este un sentiment minunat să te simți atât de relaxat. Nu vă lăsați deranjat de nimic. Nu mai auziți decât vocea mea. Tot ce vă spun pătrunde adânc în subconștientul dumneavoastră. Veți urma totul întocmai. Nu mai auziți decât vocea mea, nimic altceva nu vă mai interesează. Veți executa tot ce vă voi spune eu."

În momentul acela, subiectul se află într-o stare profundă de hipnoză.

Tehnica hipnozei în hipnoză

Dacă stăpâniți tehnica auto-hipnozei, atunci puteți încerca „hipnoza în hipnoză". Relaxați-vă perfect, apoi, folosind fie tehnica punctului negru, fie cea a ridicării și căderii brațului, intrați singur în starea de hipnoză; sugestiile hipnotice vor fi înregistrate în prealabil (pe casetă, pe bandă de magnetofon, nu are importanță) și le veți asculta în timp ce practicați una dintre tehnicile hipnotice.

La sfârșit dați-vă sugestia următoare: „Sunt hipnotizat bine și adânc, nimic nu mă poate deranja. Voi asculta vocea mea și, pe măsură ce voi auzi cuvintele, starea mea de hipnoză se va adânci.

La fiecare cuvânt starea mea de somn hipnotic devine tot mai puternică, mai adâncă."

În acest moment ar trebui să ascultați o a doua imprimare pe care ați realizat-o în prealabil:

„Sunt într-o stare adâncă de hipnoză, toate forțele mele spirituale sunt însă active. Pot transmite această stare de liniște deplină în care eu am intrat deja. Când această înregistrare se va termina, voi putea vorbi fără a ieși din starea de hipnoză în care mă aflu. Nu voi ieși din starea de hipnoză, dar voi putea să transmit asupra unui alt om această liniște imensă în care mă aflu."

Dacă starea dumneavoastră hipnotică e destul de adâncă și sigură și puteți vorbi fără să vă simțiți deranjat din starea de relaxare, atunci veți putea începe hipnotizarea subiectului care în tot acest timp a stat lângă dumneavoastră. Prezența sa în timpul auto-hipnozei trebuie să fie tăcută, pentru a nu vă deranja în nici un fel. Unii hipnotizatori preferă ca subiectul să nu se afle în aceeași încăpere pe tot timpul instalării stării de auto-hipnoză, dar prezența sa are un avantaj esențial:

observând cum intrați în starea hipnotică, subiectul va fi mai încrezător și mai lipsit de teamă atunci când veți începe să-l hipnotizați.

Când veți începe una din tehnicile de hipnoză prezentate mai sus, veți observa că totul decurge mult mai ușor, ca și cum un fluid misterios ar radia din corpul dumneavoastră și ar accelera hipnoza pacientului. În această stare puteți reacționa mult mai bine la cerințele subiectului și vă puteți orienta mai atent către el.

Tehnica sistemului yin

Subiectul stă întins comod pe o canapea. Ochii îi sunt închiși, mâinile și picioarele sunt relaxate. Folosiți tehnica chinezească yin, care are un efect liniștitor și poate fi folosită chiar și înaintea unei alte tehnici de introducere a hipnozei.

Așezați-vă mâinile pe capul subiectului, acoperiți-i astfel o parte a capului cu mâinile dumneavoastră și mângâiați-l apoi ușor în jos, peste umeri și brațe, acoperindu-i mâna aproape în întregime, și apoi, tot în jos, spre picioare. Și picioarele vor trebui să fie mângâiate în întregime. Readuceți mâinile spre cap cu un arc larg și mângâiați subiectul în același mod, de la cap până la picioare. Nu trebuie să apăsati prea tare, lăsați să acționeze doar greutatea firească a mâinii.

Este o tehnică asemănătoare mângâierilor Mesmerschen, cu deosebirea că de această dată atingeți trupul subiectului. Repetați acest procedeu de opt ori. Această tehnică este atât de relaxantă, încât subiectul adoarme aproape în toate cazurile. În timpul procedeului, când simțiți că relaxarea subiectului este perfectă, transferați-l din somn în stare de hipnoză, cu ajutorul cuvintelor:

„Sunteți foarte liniștit, liniștit și relaxat, dar mă puteți auzi. Auziți foarte clar ce vă spun. Toate cuvintele mele pătrund adânc în subconștientul dumneavoastră. Veți executa tot ce vă voi spune. Ridicați acum ușor mâna dreaptă, ridicați mâna!"

Dacă subiectul ridică mâna, raportul hipnotic a fost stabilit. Puteți continua cu sugestiile dorite.

Dacă persoana a adormit deja adânc și nu mai reacționează la cuvinte, trebuie să-i suflați ușor în față și să repetați sugestionarea până când va reacționa.

Tehnica numărării

Rugați subiectul să se așeze comod pe un fotoliu sau pe o canapea și să închidă ochii. Dați-i apoi următoarea sugestie: „Am să încep să număr și la fiecare cifră deschideți și închideți foarte ușor ochii. Ușor și liniștit. Simțiți că ochii devin cu fiecare cifră tot mai obosiți, ploapele sunt tot mai grele, reușiți din ce în ce mai greu să țineți ochii deschiși.

Acum încep să număr. La fiecare cifră deschideți și închideți imediat ochii. La fiecare cifră pleoapele vă sunt tot mai grele:

Unu, pleoapele vă sunt foarte grele, doi, ochii sunt din ce în ce mai obosiți, tot mai obosiți, trei, abia mai puteți deschide ochii, patru, cinci, șase, ochii vă sunt ca de plumb și abia mai puteți să-i deschideți. Ochii dumneavoastră sunt din ce în ce mai obosiți, nu-i mai puteți deschide. Șapte, opt, nouă, zece."

Dacă subiectul mai reușește să deschidă ochii la zece, atunci repetați totul până când ochii ramân închiși, chiar dacă opriți numărătoarea. Apoi amplificați efectul hipnotic cu următoarea sugestie:

„Ochii sunt închiși și rămân închiși. Nu mai puteți deschide ochii, dar nici nu vreți să-i deschideți. Vă abandonați complet plăcutei senzații de oboseală și greutate. Sunteți din ce în ce

mai obosit. Deveniți tot mai obosit. Liniștea și relaxarea dumneavoastră sunt adânci. Tot ce vă spun acum veți executa întocmai."

Tehnica numărării de la 1 la 10

Dacă subiectul este suficient de sugestionabil, adică în cazul în care nu opune o rezistență intenționată intrării în stare de hipnoză, în majoritatea situațiilor este suficientă varianta prescurtată care urmează.

Rugați subiectul să se așeze comod pe un fotoliu sau pe o canapea și să închidă ochii. Apoi dați-i următoarea sugestie:

„Așezați-vă cât mai comod. Nimic nu vă poate deranja. Nu mai auziți decât cuvintele mele. Nimic altceva nu este important. Nu mai auziți decât ce vă spun eu. Am să număr încet până la zece. De la cifră la cifră vă veți adânci tot mai tare în starea de liniște și de relaxare. Când voi ajunge la cifra zece, liniștea dumneavoastră va fi deplină și profundă. După aceea veți face exact tot ce vă voi spune.

Încep să număr: unu, doi, trei, patru... zece. Sunteți foarte liniștit. Ochii vă sunt închiși. Nu mai puteți deschide ochii. Nici nu mai încercați, vă lăsați pătruns tot mai adânc de senzația de liniște și greutate. Auziți tot ce vă spun eu și executați totul foarte exact."

Când numărați, făceți-o foarte lent, cu o voce gravă, sugestivă. Nu vă grăbiți niciodată.

Dacă prima încercare dă greș, puteți să repetați imediat aceeași tehnică. Veți avea succes în mod sigur. Gândiți-vă că repetarea continuă face să se obțină în cele din urmă efectul dorit.

Tehnica numărării de la 1 la 100

Subiectul stă comod pe o canapea sau pe un fotoliu, cu ochii închiși. Îi spuneți următoarele cuvinte: „Voi număra de la 1 la 100. La fiecare cifră impară, deschideți ochii. La fiecare cifră pară, îi închideți la loc."

La început numărați mai repede, niciodată însă atât de rapid încât să nu-i permiteți persoanei să execute mișcările cerute. Numărați apoi din ce în ce mai lent și sugerați-i subiectului că pleoapele îi sunt din ce în ce mai grele pe măsură ce numărați.

Corelați tempo-ul de numărare cu mișcările pleoapelor, astfel încât ochii să stea cât mai puțin deschiși și cât mai mult închiși. Nu veți număra deci regulat, ci veți face pauze din ce în ce mai lungi pe numerele pare.

Când remarcați că subiectul are dificultăți în a deschide ochii, întăriți starea de hipnoză prin cuvintele: „Ochii vi se închid și rămân închiși. Nu mai reușiți să deschideți ochii. Ochii sunt închiși și sunteți foarte liniștit."

Tehnica fixării bazei nasului

Subiectul stă în fața dumneavoastră; îi cereți să vă fixeze cu privirea baza nasului sau ochiul drept, pe cât posibil fără să clipească. Priviți subiectul drept în ochi. Nici dumneavoastră nu trebuie să clipiți (prin antrenamente se poate ajunge la 10 minute fără ca ochii să clipească).

Veți observa că pupila subiectului se va mișca și se va mări

foarte mult. Când pupila se mărește, subiectul nu mai vede foarte clar.

În acel moment introduceți următoarea sugestie: „În curând nu mă veți mai vedea clar; atunci va începe efectul hipnozei."

Când pupila se va mări în continuare, veți spune: „Mă vedeți tot mai neclar, vă adânciți tot mai mult în starea de hipnoză. Ochii vă sunt tot mai obosiți. Pleoapele vă sunt tot mai grele, se închid. Curând ochii se vor închide. Ochii sunt foarte obosiți, nu-i mai puteți ține deschiși și nici nu vreți asta. Ochii vi se închid și rămân închiși. Nu mai puteți deschide ochii... Simțiți o stare de oboseală și greutate. Vă adânciți tot mai mult în această stare minunată de oboseală și de greutate. Sunteți din ce în ce mai obosit... mai obosit..."

Tehnica înghițitului

După ce subiectul este relaxat, stând comod pe un fotoliu, sugerați-i că semnul începutului stării de hipnoză va fi faptul că va înghiți de mai multe ori. Imediat după ce i-ați spus acest lucru toată atenția lui se va concentra asupra laringelui și, după puțin timp, chiar dacă va încerca să reziste, va înghiți.

Veți recunoaște această reacție după mișcarea laringelui și în acel moment măriți efectul hipnotic prin sugestie:

„Efectul hipnozei începe să apară. De câte ori înghițiți efectul se mărește, vă adânciți în această stare de relaxare deplină și de liniște. Simțiți efectul tot mai puternic al hipnozei și vă lăsați cuprins tot mai adânc de el. Nimic nu vă poate deranja. Vă adânciți tot mai mult și mai mult într-o senzație de oboseală și greutate. Sunteți din ce în ce mai obosit..."

Tehnica mâinii calde

Subiectul stă întins cât mai comod pe o canapea, cu ochii închiși. Puneți mâna dumneavoastră, care trebuie să fie caldă, pe stomacul subiectului. Dați-i următoarea sugestie:

„Simțiți o căldură plăcută care radiază din palma mea. O liniște minunată se răspîndește în tot corpul. Simțiți cum căldura pornește din mâna mea și vă pătrunde întreg trupul, ea se răspândește către picioare, către piept, către gât și către cap. Vă simțiți din ce în ce mai bine, respirați regulat și liniștit. Cu fiecare inspirație vă adânciți tot mai mult într-o stare de liniște și de siguranță. Nimic nu vă poate deranja. Această liniște și siguranță vă înconjoară ca o mantie. Vă abandonați complet acestei stări. Cu fiecare inspirație vă adânciți mai mult, tot mai mult..."

Tehnica pastilei hipnotice

Dați-i subiectului, înaintea începerii experimentului, o pastilă despre care îi spuneți că are un efect hipnotic; aceasta poate fi un antinevralgic ori o aspirină, care, bineînțeles, nu au sub nici o formă vreo acțiune de stimulare a stării hipnotice. În schimb, asupra subiectului va acționa această sugestie.

Este ceea ce se numește efectul „placebo", care a fost verificat în practica medicală: mai multor bolnavi li s-a administrat un medicament, în timp ce altora, cu aceeași afecțiune, li s-a administrat o pastilă fără nici un efect; cu toate acestea, pacienții care nu primiseră medicamentul au reacționat la fel

Uluitoarele performanțe ale fachirilor au fost explicate prin capacitatea lor de a intra în stare de auto-hipnoză.

ca și cei cărora li se administrase. Credința în puterea tămăduitoare a unui produs medical echivalează, de multe ori, efectul medicamentului în sine.

Spuneți-i subiectului că efectul pastilei va apărea după câteva minute și că trebuie să se abandoneze plăcutei și relaxantei senzații dată de plastilă. Adăugați că efectul poate fi recunoscut prin faptul că respirația devine liniștită, mâinile și picioarele devin tot mai grele și ochii se închid.

Majoritatea subiecților vor confirma că simt efectul liniștitor al pastilelor, pentru că se așteptau la acest efect în baza sugestiei dumneavoastră. Această tehnică este foarte potrivită în combinație cu o alta, sau cu mai multe tehnici dintre cele prezentate în acest capitol.

Tehnica degetelor

Împreunați toate degetele unei mâini, astfel încât să aveți vârfurile reunite la același nivel, formând un fel de mănunchi. Faceți același lucru și cu cealaltă mână. Atingeți cu vârfurile degetelor de la mâna dreaptă regiunea inimii subiectului, iar cu cealaltă mână, fruntea sa, apăsând ușor. Combinate cu sugestia corespunzătoare, exprimată precum în tehnicile de mai sus, aceste atingeri îi vor provoca subiectului o stare de oboseală, care poate fi folosită ca început al hipnozei. Este o tehnică care se poate combina ușor cu alte metode.

Metoda căderii

Lăsați subiectul să se așeze oriunde în cameră. Așezați-vă la un pas în spatele său și sugerați-i că va cădea pe spate, dar că îl veți prinde.

Subiectul trebuie să fie relaxat, să privească înainte și să se

abandoneze total forței care îl va influența foarte repede. Îi veți pune apoi ambele mâini pe cap, în dreptul urechilor, fără a exercita vreo presiune sau vreo mișcare, și îi veți spune:

„Simțiți acum că sunteți tras înapoi tot mai tare, din ce în ce mai tare." Veți observa cum capul său începe să se încline pe spate, ca și sum dumneavoastră l-ați trage. Apoi retrageți ușor mâinile și îi spuneți în continuare:

„Acum începeți să cădeți, cădeți pe spate, nu puteți face nimic, cădeți. O să vă prind eu. Cădeți, cădeți..." Continuați sugestia până când subiectul cade în brațele dumneavoastră.

Acestei metode, corect executată, nu i se poate sustrage nimeni. Îi puteți întări efectul așezându-vă alături de pacient, punându-i o mână la 30 de centimetri în față și alta la 5 centimetri în spatele capului. În timp ce îi sugerați căderea, apropiați ușor palma de fața subiectului, care va încerca să păstreze distanța, mișcând capul spre spate, ceea ce îl va duce la cădere.

Tehnica sugerării căldurii

Subiectul stă în fața dumneavoastră; îl priviți direct în ochi. Îi așezați o monedă în palmă. Uitându-vă în continuare în ochii subiectului, îi sugerați că moneda devine tot mai caldă. Cuvintele pot avea un efect foarte mare: „Simțiți cum moneda devine tot mai caldă... Devine tot mai caldă moneda... Simțiți cum devine din ce în ce mai caldă. Moneda este acum fierbinte, abia o mai puteți ține, este fierbinte, este foarte fierbinte. Se înfierbântă din ce în ce mai mult. Nu mai reușiți să țineți moneda în mână. Trebuie să o lăsați să cadă pentru că altfel o să vă ardă. Trebuie să o lasați să cadă, este atât de fierbinte încât o să vă ardă. Lăsați moneda să cadă!"

Cuvintele dumneavoastră sunt sprijinite de faptul că moneda din metal, care trebuie să fie rece la început, se încălzește în mod absolut firesc în palma subiectului. Sugestia pe care o exercitați nu face decât să amplifice acest efect natural.

Continuați cu sugestionarea până când subiectul scapă moneda. Dacă primul experiment nu reușește, nu cedați. Poate fi eficientă și remarca: „Am observat că ceva vă deranjează, nu sunteți relaxat, să mai încercăm o dată."

Apoi repetați întregul experiment, cu voce mai intensă decât prima dată. După repetare, în 80% din cazuri, experimentul reușește.

Tehnica sugestiei cu pendulul

Rugați subiectul să privească fix, fără să clipească pe cât posibil, un pendul. Este vorba de ceva foarte simplu: vă puteți construi foarte ușor un pendul, legând un inel de capătul unei sfori. Aceasta trebuie să fie subțire. Greutatea și materialul din care este făcut obiectul care atârnă de fir nu sunt importante și nu au nici o influență asupra rezultatului. Subiectul trebuie să privească doar obiectul atârnat, fără ca mâna dumneavoastră, care ține sfoara, să intre în câmpul său vizual (de aceea, lugimea sforii trebuie să fie suficient de mare).

Sugerați-i subiectului că pendulul va începe să se miște când vor apărea primele efecte ale hipnozei. Începeți prin următoarea sugestie:

„Sunteți liniștit, foarte relaxat. O liniște plăcută vă cuprinde tot corpul. Vă simțiți foarte bine. Simțiți o senzație de oboseală și greutate. Vă abandonați cu totul acestei senzații... Respirați liniștit și regulat. Cu fiecare inspirație vă cufundați tot mai adânc în această senzație de liniște și siguranță. Hipnoza își

face efectul. Pendulul începe să se miște. Se mișcă din ce în ce mai tare. Starea de hipnoză este din ce în ce mai adâncă. Acum sunteți hipnotizat. Veți executa întocmai tot ce vă voi spune. Simțiți o forță care vă obligă să executați tot ceea ce vă spun eu."

Când rostiți propoziția „Pendulul începe să se miște", imprimați pendulului o mișcare foarte ușoară, abia sesizabilă. Atenție: mâna dumneavoastră și, implicit, mișcarea pe care ați executat-o nu trebuie să fie vizibile.

Această tehnică este infailibilă dacă faceți câteva antrenamente prealabile.

Tehnica numărării inverse

Cereți-i subiectului să numere de la 100 până la 1. Deoarece nu toată lumea poate număra ușor în ordine inversă, va exista o concentrare specială din partea subiectului, deci o distragere a atenției sale. Începeți să-i sugerați persoanei, în timp ce numără, că mâinile și picioarele îi sunt tot mai grele, că se simte din ce în ce mai obosit.

Conștiința fiindu-i ocupată, sugestia dumneavoastră va ajunge mai ușor în subconștient. Subiectul va număra însă clar și corect din ce în ce mai încet si apoi va uita câte o cifră sau chiar un grup de numere, fără să observe acest lucru. Nu-l întrerupeți pentru a-l corecta; continuați sugestionarea.

În felul acesta puteți verifica gradul de hipnotizare și vă puteți orienta în continuare sugestiile. Cuvintele care au un efect puternic trebuie să fie repetate. Încheiați introducerea în hipnoză cu următoarea sugestie:

„Vă este din ce în ce mai greu să numărați, sunteți foarte obosit și simțiți nevoia să vă odihniți. Abia mai puteți vorbi și vă abandonați tot mai mult senzației de oboseală și de greutate.

Nu mai puteți vorbi, sunteți hipnotizat adânc. Nimic nu vă poate deranja. Sunteți hipnotizat foarte profund. Nimic altceva nu mai este important, se poate întâmpla orice, dar nu este important. Nu mai auziți decât cuvintele mele. Tot ceea ce vă spun pătrunde adânc în subconștientul dumneavoastră. Veți acționa numai în conformitate cu indicațiile mele. Veți executa întocmai tot ceea ce vă cer."

Tehnica scării rulante

Lăsați subiectul să se relaxeze câteva minute, întins pe o canapea, cu ochii închiși; concentrați-vă în acest timp asupra respirației sale. Cereți-i să se concentreze asupra ritmului său respiratoriu, să simtă cum respirația sa se liniștește și cum întregul corp se relaxează.

Rugați apoi subiectul să-și închipuie că se află pe o scară rulantă, cu ochii închiși, ținându-se de balustradă. Începeți să numărați și sugerați-i că ritmul în care numărați este ritmul de coborâre al scării rulante; bineînțeles, numărați lent și spuneți-i următoarele:

„Cu fiecare treaptă, scara rulantă vă duce tot mai jos, tot mai adânc. Pe măsură ce coborâți, vă adânciți într-o stare de liniște, de oboseală plăcută."

Cu fiecare cifră pe care o rostiți, subiectul ajunge tot „mai jos" și devine tot mai obosit. Dacă e necesar, continuați cu numărătoarea până la 100.

Asigurați-vă însă în prealabil că subiectul s-a folosit de scările rulante, altfel sugestia dumneavoastră nu va avea nici un efect, fiindcă subiectul nu-și poate imagina ceva ce nu a cunoscut. În consecință, el nu se va putea concentra sau relaxa. Tehnica este în general foarte eficace deoarece conștiința subiectului este ocupată cu imaginea coborâtului

Aleister Crowley, unul dintre cei mai renumiți dar și mai temuți magicieni ai timpurilor moderne. Puterea sa hipnotică era imensă.

scării rulante și astfel penetrarea sugestiei în subconștient se face mult mai ușor.

Tehnica vârtejului din păr și a atingerii sprâncenelor

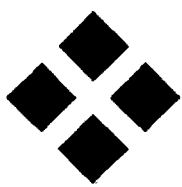
Pentru aplicarea acestei tehnici, subiectul trebuie să stea pe un scaun cu spatele spre dumneavoastră, cu ochii închiși și să se concentreze la ceea ce va urma, la ceea ce va simți.

Cu mișcări circulare foarte blânde, începeți să-i mângâiați capul în regiunea de deasupra cefei. Mângâiați-i mereu capul în sensul vârtejului de păr și amplificați efectul atingerii prin sugerarea corespunzătoare a liniștii și relaxării.

Puteți face aceste mângâieri doar cu un deget sau cu toată palma. Va trebui să mângâiați însă ușor și regulat, deoarece efectul se bazează tocmai pe regularitatea stimulării pielii capului, care este deosebit de receptivă în acest punct.

O altă variantă a acestei tehnici este mângâierea sprâncenelor. Subiectul trebuie să stea cu ochii închiși. Va trebui să-i sugerați concomitent că pleoapele îi sunt tot mai grele și că în curând nu va mai putea deschide ochii.

Continuând așa timp de 5 minute, în cele din urmă subiectul nu va mai putea deschide ochii. Acesta este punctul de început al stării hipnotice, pe care o puteți aprofunda în continuare.



Tehnica uleiului hipnotic

Următoarea tehnică se bazează pe cunoscutul efect „placebo", pe care l-am descris succint mai sus. Aveți nevoie de o sticluță cu un lichid plăcut și puternic mirositor, cum ar fi un ulei aromatic de plante (uleiul eteric de eucalipt a fost foarte frecvent folosit în cadrul acestei tehnici).

Sugerați subiectului că acest ulei are un efect hipnotic puternic. Subiectul trebuie să se așeze foarte comod, cu ochii închiși, și să se abandoneze efectului hipnotic al uleiului. Țineți apoi sticluța cu ulei sub nasul subiectului și cereți-i să inspire regulat și profund. Sugerați-i că după zece cicluri inspirație - expirație, hipnoza își va face efectul. Amplificați starea prin sugestii verbale corespunzătoare. Această tehnică poate fi de asemenea folosită în combinație cu alte metode.

Tehnica fotoliului

Este o tehnică ușoară, dar extrem de eficace, care are succes în aproape toate cazurile, în cel mult 10 minute. Efectuarea ei implică însă un anume grad de siguranță și rutină a hipnotizatorului. Subiectul se așează într-un fotoliu comod, pe cât posibil cu spătar foarte înalt. Subiectul nu se va rezema însă, ci va sta aplecat înainte, cu brațele întinse orizontal în față. Va ține ochii închiși.

După câteva minute, prindeți-i mâinile și sugerați-i că simte o oboseală pronunțată căreia nu-i poate rezista. Împingeți subiectul ușor spre spătar. Spuneți-i că în scurt timp va simți o stare de greutate în brațe; acestea se vor lăsa în jos, iar în acel moment el va intra în starea de hipnoză.

Toți subiecții vor confirma o stare de oboseală puternică, precum și o ușoară amețeală.

Această tehnică este foarte potrivită și pentru autohipnoză.

Tehnica „scaunului bărbierului"

Așezați subiectul în fata unei oglinzi, cu rugămintea să se privească în ochi foarte intens, pe cât posibil fără să clipească.

Puneți mâna stângă în dreptul inimii subiectului și pe cea dreaptă la ceafa acestuia și apoi începeți sugestionarea corespunzătoare senzației de greutate a pleoapelor. Amplificați primele semne ale hipnozei repetând în permanență formulele de relaxare enumerate mai sus. Imediat ce ochii subiectului încep să clipească des, comandați-i să-i închidă.

Tehnica privirii „peste cap"

Subiectul, întins pe o canapea și perfect relaxat, trebuie să privească peste cap, „dându-și ochii peste cap". În acest timp, îi veți mângâia ușor și regulat sprâncenele, alternativ stânga și dreapta. Îi veți sugera apoi următorul lucru:

„Respirați ușor și regulat și vă simțiți foarte bine. Aveți o senzație plăcută de oboseală și greutate. De fiecare dată când expirați, vă lăsați cuprins din ce în ce mai mult de această senzație. Nimic nu vă poate deranja, nimic nu este important în afară de această stare de relaxare deplină. Vă abandonați complet acestei senzații de oboseală și vă cufundați tot mai mult, tot mai adânc..."

În majoritatea cazurilor hipnoza va surveni surprinzător de repede.

O tehnică specială de citire

Dați-i subiectului o carte sau un ziar și rugați-l să citească foarte încet, cu voce scăzută, atribuind rostirii fiecărui cuvânt cam trei secunde.

Această forțare de a citi încet este greu de suportat și foarte obositoare. După câteva minute de efort, subconștientul este deja pregătit să recepționeze orice sugestie. Atunci puteți sugera subiectului că starea de hipnoză survine după douăzeci sau treizeci de cuvinte citite, ceea ce se și întâmplă de altfel. Dacă prima încercare dă greș, va trebui să repetați. Succesul este garantat prin repetare.

Tehnica mâinilor așezate pe frunte și ceafă

Pe lângă formulele sugestive obișnuite, în cazul acestei tehnici este necesar să i se pună subiectului o mână *pe frunte și cealaltă pe ceafă, ceea ce va aduce o pro*funzime mai mare a stării hipnotice care urmează să se instaleze.

Rezultatul este obținut numai printr-o localizare foarte exactă a mâinilor: cea de pe frunte este orientată cu degetul mare în sus, în așa fel încât să ajungă până la primele fire de păr; mâna de pe ceafă este de asemenea orientată cu degetul mare în sus, în așa fel încât să atingă firele de păr. Mai ales poziția mâinii de pe ceafă are un rol foarte important în obținerea efectului.

În timpul utilizării acestei metode, subiectul va avea permanent o senzație de amețeală, ca și cum în cap i s-ar forma, între frunte și ceafă, acolo unde sunt așezate mâinile, un câmpe energetic deosebit de puternic. Aceeași senzație apare dacă mâinile sunt așezate la distanța de unul sau doi centimetri de cap, în aceeași poziție însă.

Tehnica tensionării mușchilor

Subiectul stă comod pe o canapea și respiră liniștit și regulat. După fiecare inspirație, aerul este reținut în piept timp de opt secunde. În acest interval, toți mușchii trupului trebuie să fie încordați. După scurgerea celor opt secunde, toți mușchii se destind brusc. Respirația redevine liniștită.

Se inspiră din nou și se reține aerul timp de alte opt secunde. Toți mușchii sunt din nou tensionați, se expiră și mușchii se relaxează din nou.

Aceste cicluri se repetă circa 10 minute. Rezultă o senzație de oboseală puternică. Inima va bate mai încet. Urmează sugestia:

„Simțiți o oboseală și o greutate în tot trupul. Sunteți din ce în ce mai obosit... Respirația este liniștită și regulată. Cu fiecare inspirație vă adânciți tot mai mult în senzația de oboseală și greutate. La fiecare expirație vă adânciți mai mult, tot mai mult... Vă simțiți foarte bine și vă cufundați tot mai adânc, mai adânc ca niciodată. Toți mușchii sunt relaxați, mâinile și picioarele sunt ca de plumb. Nu mai puteți ține ochii deschiși, ochii vi s-au închis deja. Lăsați ochii să rămână închiși. Nu mai puteți deschide ochii, dar nici nu vreți să-i deschideți. Vă adânciți tot mai mult în acea senzație plăcută de oboseală și greutate. Sunteți din ce în ce mai obosit, dar tot ceea ce vă spun

pătrunde în subconștientul dumneavoastră și se întipărește foarte clar. Veți executa întocmai tot ceea ce vă voi spune."

O tehnică specială

Persoana pe care doriți să o hipnotizați, întinsă pe o canapea, este rugată să ridice mâinile și picioarele cam 30 de centimetri față de orizontala corpului său și să le țină așa cât mai mult timp posibil. Picioarele nu vor rezista mai mult de 30 de secunde. Îi veți sugera subiectului să-și lase picioarele ușor în jos, dacă nu le mai poate ține ridicate. Mâinile vor cădea și ele după aproximativ 4 - 5 minute, dar îi veți sugera subiectului să le lase în jos după 3 minute.

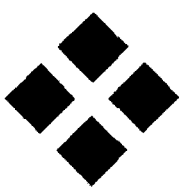
Mâinile și picioarele vor fi acum moi și relaxate. Veți lăsa apoi subiectul să stea întins cu ochii închiși cam un minut. Respirația va fi liniștită și regulată. Apoi îl veți ruga să ridice ușor partea superioară a corpului și picioarele în momentul inspirației și să deschidă ochii la expirație, lăsând totodată corpul și picioarele să cadă din nou. Acest exercițiu are un efect foarte puternic, este eficace și dă o senzație de greutate și relaxare profundă, amplificată bineînțeles de sugestii verbale:

„Mâinile și corpul dumneavoastră sunt foarte grele și devin din ce în ce mai grele. O greutate tot mai mare vă inundă, curge prin mâini și picioare. Nimic nu este important, vă abandonați complet acelei senzații plăcute de oboseală și greutate și vă cufundați tot mai adânc. Alunecați tot mai jos, mai jos. Lăsați-vă cuprins cu totul de această senzație minunată de oboseală și greutate, lăsați lucrurile să se desfășoare. Vă simțiți foarte bine. sunteți fericit și eliberat. Subconștientul vă este deschis, larg deschis. Tot ce vă spun pătrunde ușor și profund în subconștient, se întipărește acolo. Vreți să urmați cu exactitate tot ceea ce vă spun. Veți urma întocmai toate comenzile mele."

METODE AJUTĂTOARE DE INDUCERE A HIPNOZEI

Orice hipnotizator cu experiență își dezvoltă în decursul timpului propriile metode ajutătoare, cu care va avea de cele mai multe ori rezultate foarte bune. Cercetătorul suedez Wetterstrand își punea pacienții să privească într-o linguriță argintie în care se reflecta o lumânare aprinsă. Alți hipnotizatori își pun pacienții să se concentreze direct asupra unei lumânări.

O tehnică foarte interesantă, folosită de dr. Joan Watkins, unu medic psihiatru care a dezvoltat foarte multe procedee de *inducere a stării de hipnoză, constă în fixarea de către subiect* a picăturilor de apă care cad, din ce în ce mai încet, într-un vas metalic. În acest caz, la sugestionare participă atât elementul vizual, cât și regularitatea zgomotului picăturilor de apă.



Levitația, înfrângerea gravitației, este unul dintre cele mai misterioase fenomene paranormale. În stadiile avansate ale hipnozei, unii subiecți reușesc să învingă legile fizicii.

Hipnoscopul

De-a lungul timpului s-a dezvoltat un număr mare de procedee mecanice de hipnotizare, majoritatea folosind hipnoscopul. Aceste metode se bazează pe o stimulare hipnotică, de lungă sau scurtă durată, care acționează direct asupra sistemului nervos al subiectului. Un hipnoscop simplu este pendulul unui ceas de perete sau tic-tac-ul regulat al unui metronom.

Schupp aplica pe o suprafață de un metru patrat, pe un perete, o pânză neagră în mijlocul căreia lipea o bulină argintie. Apoi cerea subiecților săi să se concentreze asupra bulinei luminate de un proiector (în camera întunecată), până când aceștia intrau în stare de hipnoză.

Alți cercetatori utilizează becuri colorate sau diferite figuri geometrice complicate, pe care subiectul trebuie să le privească fix până la obosirea totală a ochilor care se închid involuntar. În momentul acela este suficientă doar o sugestionare simplă pentru introducerea stării de hipnoză.

Stroboscopul

O metodă foarte eficientă pentru inducerea hipnozei este stroboscopul. În acest caz este vorba de o sursă puternică de lumină care, datorită unui mecanism special, este vizibilă doar la intervale regulate de timp. Această lumină care pâlpâie ritmic acționează asupra nervilor ochilor și implicit asupra activității creierului. În multe cazuri starea de hipnoză apare extrem de repede.

Se naște o senzație foarte interesantă când stai în fața unui stroboscop și îl lași să acționeze asupra ta. Imaginile luminoase care se formează sunt în continuă schimbare iar culoarea lor depinde de viteza cu care alternează fazele luminoase cu cele de întuneric. Dacă într-o secundă lumina se

aprinde de 10-12 ori, ea apare în nuanțe de roșu și portocaliu; la 13-14 alternări pe secundă, culoarea devine verde; la 15-16, domină albastrul. Dacă frecvența crește peste 18 alternări, vor apărea imagini în gri și alb.

Explicația efectului special, de natură hipnotică, a acestor imagini stroboscopice nu este cunoscută, dar este cunoscut faptul că persoanele care suferă de epilepsie pot avea o criză atunci când trec printr-un asemenea experiment, chiar dacă boala nu s-a mai manifestat până atunci. Pericolul nu este foarte mare, dar el există. Așadar, recomandarea noastră este să nu folosiți această tehnică decât în prezența unui medic.

Substanțele cu efect hipnotic

Medicamentele sau drogurile care produc modificări ale stării de conștiință sunt de asemenea folosite de către specialiști pentru accelerarea hipnozei; concomitent sunt date subiectului și sugestii verbale. Există bineînțeles pericole uriașe rezultate din folosirea unor asemnea substanțe și credem că nu mai este nevoie să insistăm asupra recomandării de a le evita.

Secole de-a rândul, hipnoza provocată cu ajutorul hașișului a jucat un rol important în Egipt, Siria și Persia. Inițiații le promiteau credincioșilor că le vor arăta paradisul. Subiecții erau transpuși într-o beție narcotică, conduși prin grădini exotice imaginare. La trezirea din beție, li se spunea că au fost în Paradis și că se vor întoarce acolo după ce vor muri, dacă îl vor asculta pe conducătorul lor. Din acel moment oamenii acționau aproape inconștient, aruncându-se în luptă sau acceptând chiar moartea la un simplu semn al conducătorului, având permanent în minte imaginea paradisului artificial care le fusese arătat.

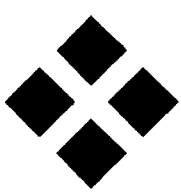
S-a descoperit de asemenea de foarte multă vreme că o ușoară narcoză este foarte potrivită pentru inducerea stării de hipnoză. O. Wetterstrand și Krafft Ebing au realizat experimente de succes folosind ca narcotic cloroformul.

Experimente valoroase a condus și A. Friedlander, care vorbește în cartea sa „Hipnoza și hipnonarcoza" din 1920 mai ales despre eficiența paraldehidei și a unor derivate de barbiturice.

În orice caz, inducerea hipnozei prin „metode ajutătoare de natură medicamentoasă" rămâne un caz special, recomandat numai medicilor.

Exemplificarea

Cel mai bun ajutor natural pentru inducerea hipnozei este cu siguranță prezentarea unui exemplu. Mulți cercetători s-au folosit de această cale, invitându-i pe pacienți să asiste la o ședință de hipnotizare a unei persoane extrem de sugestionabile. Siguranța cu care acționați și ușurința cu care apare starea de hipnoză întăresc încrederea subiectului în capacitățile hipnotizatorului și pot conduce la o hipnotizare mai ușoară și mai rapidă.



Scenă dintr-o sărbătoare religioasă a cultului haitian Vaudou. Inducerea hipnozei, inclusiv prin folosirea unor substanțe cu efect halucinogen, este foarte frecventă.

DESFĂȘURAREA PRACTICĂ A HIPNOZEI

Discuția introductivă

Înainte de începerea experimentului, este necesară stabilirea unui contact favorabil cu pacientul, printr-o discuție introductivă, care este menită să producă o atmosferă de încredere și simpatie. Subiectul trebuie să fie convins că tot ceea ce veți face va fi spre binele său. Această încredere a subiectului, creată de hipnotizator pentru propriul succes, este extrem de importantă, determinând eficacitatea hipnozei. Într-o astfel de atmosferă destinsă se pot înlătura foarte ușor prejudecățile subiectului în legătură cu hipnoza și în felul acesta teama va dispărea complet. Trebuie să-i explicați subiectului dumneavoastră că hipnoza nu are nici o legătură cu magia, că este vorba despre un fenomen natural care se poate desfășura foarte ușor și că nu prezintă nici un pericol.

Raportul hipnotizator - subiect

În timpul hipnozei, conștiința subiectului este orientată esențial asupra hipnotizatorului. Acest contact între cei doi factori ai hipnozei se numește raport.

Capacitatea critică a subiectului este mult redusă, dar nu

eliminată cu totul. Dacă i se va da subiectului o comandă care se situează în afara structurii personalității sale, care este profund opusă principiilor sale fundamentale, starea hipnotică se va întrerupe. Nimeni nu trebuie să se teamă deci că în stare de hipnoză ar putea face lucruri pe care în stare de veghe nu vrea să le facă.

Informați-vă de asemenea subiectul că s-a aflat deja de multe ori în stare de hipnoză, chiar dacă nu a conștientizat-o. Dimineața, la trezire, suntem întotdeauna, pentru o scurtă perioadă de timp, *într-o stare asemănătoare hipnozei.* De asemenea, atunci când privim gânditori pe fereastă, fără să vedem nimic, ne aflăm într-o stare ușor hipnotică. Nu există deci motive de îngrijorare, deoarece nu ni se întâmplă nimic nou. Este vorba despre o stare pregăti . deja undeva în subconștient.

Întrebați subiectul ce dorește să ob ină în urma ședinței de hipnoză și dacă a mai fost hipnotizat vreodată. Este important ca așteptările sale să fie satisfăcute. Dacă subiectul a mai fost hipnotizat, i s-a format deja o părere pozitivă sau negativă. În *cazul în care amintirea hipnotizării precedente e pozitivă, noua* experiență hipnotică va trebui făcută în același mod, chiar dacă nu stăpâniți foarte bine tehnica respectivă. Dacă, în schimb, amintirea este negativă, trebuie să aflați acest lucru din discuția introductivă și să treceți la o altă formă de inducere a hipnozei.

Unii oameni cred că hipnoza este un fel de narcoză care începe cu un somn adânc, urmat de pierderea totală a cunoștinței. Spuneți subiectului că această idee este falsă și că o persoană aflată în stare de hipnoză poate auzi tot ce se petrece în jurul său.

Acest raport hipnotizator - subiect este, poate, partea cea mai importantă a hipnozei, pentru că fără această legătură nu ar fi posibilă nici o influențare prin hipnoză.

O stare de liniște

Hipnoza implică o stare de liniște foarte plăcută, în care mintea subiectului este ca o carte deschisă; cu toate acestea, nu se pot însă spune secrete de orice natură. Hipnotizatorul nu trebuie să pună subiectului aflat în stare de hipnoză întrebări despre care nu a vorbit în prealabil cu el, altfel acesta va fi crispat la gândul că s-ar putea afla despre el unele lucruri nedorite.

Un alt motiv de teamă foarte frecvent întâlnit la subiect este ieșirea din starea hipnotică: el se teme că nu va mai putea fi trezit din hipnoză. Va trebui să-l asigurați că nu există nici un pericol în acest sens. Chiar dacă hipnotizatorul ar întrerupe experimentul înainte de a-l readuce la starea de veghe, starea de hipnoză ar trece de la sine în somn natural, iar subiectul s-ar trezi apoi din somn.

O altă informație care va trebui să fie prezentată subiectului este faptul că o hipnoză moderată nu este deloc periculoasă pentru sănătate.

Pentru prevenirea unor eventuale dezamăgiri, trebuie să vă asigurați că subiectul nu așteaptă rezultate foarte mari în urma hipnozei. O singură ședință nu va fi suficientă pentru înlăturarea unui defect de caracter sau pentru a transforma un om depresiv și complexat într-o explozie de optimism și veselie.

Va trebui să stabiliți de la bun început dacă hipnoza poate ajuta la ameliorarea problemelor subiectului. Această formă de tratament depinde foarte mult de terapeut. O persoană care nu se pricepe nu trebuie să încerce niciodată să producă modificări profunde prin hipnoză, chiar dacă pacientul său solicită acest lucru.

Stabiliți de asemenea de la început dacă subiectul dorește să mai asiste cineva la experiment. Unii oameni au în perma-

nență nevoie de cineva alături, de un prieten de încredere care să-i ajute să se destindă și să se simtă relaxați. Nu respingeți asemenea cereri.

Relaxarea corectă

Explicați subiectului că toți oamenii au nevoie, pentru a fi sănătoși și fericiți, de o relaxare corectă și suficientă, pentru a depăși crisparea și tensiunea vieții zilnice. O relaxare corectă va duce la reducerea sau chiar la eliminarea încordării. După eliminarea tensiunilor, omul se află în cea mai bună formă fizică și spirituală, în armonie cu el însuși. Într-o asemenea stare, hipnoza poate face minuni și ne poate ajuta să fim fericiți și sănătoși.

Cele trei legi ale hipnozei

Pentru o mai bună înțelegere a fenomenului, subiectul trebuie să fie informat, în decursul discuției introductive, despre cele trei legi ale eficienței hipnozei.

Conform primei legi, orice sugestie transmisă subiectului sub formă de imagini tinde să se realizeze.

Legea a doua se referă la faptul că hipnoza nu poate avea efect dacă subiectul nu crede în eficiența sa.

A treia lege atrage atenția asupra faptului că un experiment hipnotic nu poate avea succes în cazul în care subiectul este încordat, dacă relaxarea nu este deplină.

Toate aceste reguli sunt fundamentale pentru ca subiectul să înțeleagă experimentul și să participe la el fără rezerve.

METODE DE INDUCERE A HIPNOZEI

Metoda fixării

Metoda fixării este una dintre cele mai vechi tehnici de inducere a hipnozei. Medicii-preoți egipteni țineau în fața bolnavilor plăcuțe de metal sau îi puneau să fixeze semne ciudate incrustate în lut. Efectul era o obosire a ochilor, aceasta conducând la somnul hipnotic.

Metoda fixării este condusă în așa fel încât subiectul să fixeze un obiect capabil să atragă și să focalizeze atenția: acesta poate fi vârful strălucitor al unui pix, o bilă de sticlă, un nasture strălucitor, o oglindă rotundă de tipul celei folosite de dentist sau orice alt obiect asemanător; subiectul privește fix acest obiect, încercând să nu clipească, până când ochii obosesc și se închid involuntar.

Se pot folosi, de asemenea, hipnoscopul și stroboscopul, sau un alt obiect ajutător care poate capta și păstra privirea subiectului. Efectul este mai mare dacă în spatele pacientului se așează o lampă, astfel încât obiectul pe care se concentrează să fie luminat, iar lumina să fie reflectată de el.

Punctul fix supus privirii subiectului trebuie să se afle la aproximativ 20 de centimetri în fața ochilor, puțin mai sus de planul acestora, astfel încât pacientul să-l privească oblic, lucru care va obosi ochii și mai mult.

Metoda fixării se poate folosi de către subiect stând în picioare, așezat pe un scaun ori pe un fotoliu, sau întins pe o canapea. Se alege însă de obicei o poziție comodă: în general, pacientul stă culcat, deoarece obosirea ochilor este întărită de sugestii verbale în care hipnotizatorul insistă pe ideea poziției comode a subiectului; corpul acestuia trebuie, deci, să fie într-o poziție care să favorizeze relaxarea.

Obosirea ochilor se accelerează dacă punctul fixat este mișcat ușor de sus în jos în timpul sugestiei verbale. Pacientul îl urmărește cu privirea și închide ochii din ce în ce mai des, bineînțeles, în mod involuntar. Sugestionarea va determina pacientul să închidă ochii în cele din urmă.

Un exercițiu pentru exemplificare

Puteți încerca singuri eficiența acestei metode. Așezați-vă într-un fotoliu comod și închideți ochii pentru câteva minute. Apoi, cu pleoapele închise, mișcați globii oculari de sus în jos timp de 1-2 minute.

După aceasta, încercați să priviți cât mai mult timp fără să clipiți flăcăruia unei lumânări. La un moment dat va apărea la majoritatea oamenilor ceea ce se numește „blocajul ochilor". Veți simți nevoia să închideți ochii și, dacă veți dori să-i deschideți din nou, veți simți că pleoapele vă sunt lipite.

În general acest efect trebuie să fie susținut și amplificat de sugestii verbale. Acestea vor fi înregistrate.

Dacă subiectul nu este o persoană extrem de activă din punct de vedere psihic, care-și folosește puterea în scopul împiedicării sugestionării, hipnoza reușește în asemenea condiții. Deși este foarte veche, metoda fixării este încă folosită cu succes și este parte componentă a multor tehnici de inducere a stării hipnotice.

Metoda fascinației

Fascinația este un procedeu clasic de hipnoză. Foarte mulți oameni își imaginează că hipnotizatorul nu trebuie decât să-și privească subiectul în ochi pentru inducerea stării hipnotice. Metoda fascinației se referă la această imagine clasică. Această metodă corespunde deci așteptărilor majorității subiecților.

În afară de acest amănunt, contactul privirilor ușurează sarcina hipnotizatorului în relația lui cu subiectul. Acesta din urmă se simte observat și se concentrează mult mai bine sub privirile practicantului.

Metoda fascinației poate fi folosită și dacă subiectul și hipnotizatorul stau jos, față în față, astfel ca genunchii subiectului să se afle între genunchii hipnotizatorului. Mâinile acestuia din urmă vor sta pe genunchii sau pe umerii persoanei care va fi hipnotizată. Este de preferat totuși ca subiectul să stea întins. Hipnotizatorul va sta alături și îi va explica ce va urma:

„Mă voi așeza lângă dumneavoastră și atunci mă veți privi fix, fără să clipiți. Când va începe efectul hipnozei, îmi veți vedea ochii din ce în ce mai neclar. Veți simți că ochii dumneavoastră vă ard și veți avea o senzație foarte puternică de oboseală. Veți încerca să țineți ochii deschiși, dar cu cât vă veți strădui mai mult, cu atât mai grei vă vor deveni ochii, până când nu mai puteți să-i țineți deschiși și se vor închide involuntar. Veți aluneca într-o stare de liniște și relaxare și vă veți lăsa tot mai adânc în ea." Este foarte important să anunțați cât mai sugestiv senzația pe care doriți să o obțineți din partea subiectului, pentru că astfel se creează o tensiune de așteptare corespunzătoare; Hipnotizatorul se așează apoi la capul subiectului, care stă întins comod pe canapea. El se va înclina ușor, astfel încât ochii să se afle la aproximativ 30 de centimetri de ochii subiectului.

Cunoscuta hipnoterapeută Karen Muller
într-una din ședințele sale de hipnoză

Orientați-vă în așa fel încât subiectul să fie nevoit să ridice privirea spre fruntea dumneavoastră ca să vă poată privi în ochi. Planul ochilor dumneavoastră să fie cam la nivelul frunții subiectului. Apoi începeți sugestionarea, cu o voce liniștită și fermă.

Efectul ochelarilor de cal

Hipnotizatorul își așează mâinile de o parte și de alta a capului subiectului, ca și cum ar vrea să-i protejeze ochii de lumina laterală.

Acest efect, numit „al ochelarilor de cal", înlesnește contactul, captează atenția subiectului și îi dă hipnotizatorului posibilitatea să atingă pleoapele acestuia cu degetele mari, după ce ochii lui s-au închis. Se induce astfel o senzație de siguranță, accentuându-se mult efectele hipnozei.

Țineți sub observație pupila subiectului și adaptați sugestiile dumneavoastră la reacțiile pupilei. Dacă pupila este normală, nu exagerat de mărită, înseamnă că subiectul vă vede clar. Dacă, datorită oboselii, pupila este mărită, lucru care se observă ușor, atunci subiectul nu vă mai vede foarte clar. Este momentul să introduceți prima sugestie:

„Acum nu mă vedeți foarte clar, hipnoza începe să-și facă efectul. Vă este din ce în ce mai greu să țineți ochii deshiși. Ochii dumneavoastră sunt tot mai obosiți, pleoapele sunt tot mai grele și devin din ce în ce mai grele."

Amplificați starea de hipnoză prin sugestie verbală.

Metoda contrastului culorilor

Această metodă de inducere a hipnozei se bazează pe efectul contrastului dintre galben și albastru. Nu va rezulta numai un efect de oboseală din partea subiectului, ci și o senzație ciudată de perspectivă.

Marele avantaj al acestei metode este că provoacă asupra tuturor subiecților un efect de tulburare a simțurilor pentru o perioadă scurtă de timp; aceasta survine chiar și la oamenii foarte puternici din punct de vedere psihic.

Se folosește un carton pe care sunt desenate două dreptunghiuri, unul galben și unul albastru, la o distanță de aproximativ de 2 milimetri unul de celălalt.

Privind mai multe minute acest carton, vom vedea la un moment dat, pe partea cu dreptunghiul galben, opusă celui albastru, o dungă de un albastru deschis, iar pe partea dreptunghiului albastru, opusă celui galben, o dungă de culoare galben închis.

Unii hipnotizatori terapeuți își puneau pacienții să fixeze un astfel de carton, sugerându-le că hipnoza apare în momentul acestui „schimb" de culori; ei adânceau starea prin sugestii corespunzătoare.

Cunoscutul hipnoterapeut H. Scharl a descris această metodă în lucrarea sa „Tehnici moderne de hipnoză". Medicul combină posibilitățile metodei fixării cu metoda contrastului culorilor. El foloseste un carton alb de 15 cm pe 22 cm mărime. În mijlocul jumătății superioare, se lipește un dreptunghi rosu dintr-o hârtie mată de mărimea 4/6 centimetri. În mijlocul acestui dreptunghi roșu, se desenează un punct negru. Un alt punct se desenează la o distanță de 9 cm pe verticală, mai jos. Subiectul se așează pe o canapea, ținând în mâna dreaptă (ridicată) cartonul descris și fixează punctul

negru aflat în partea de sus.

I se dau următoarele sugestii:

„În curând veți vedea în jurul suprafeței roșii o margine verde deschis. În felul acesta vă veți da seama că starea de hipnoză începe să vă cuprindă."

Apariția culorii complementare

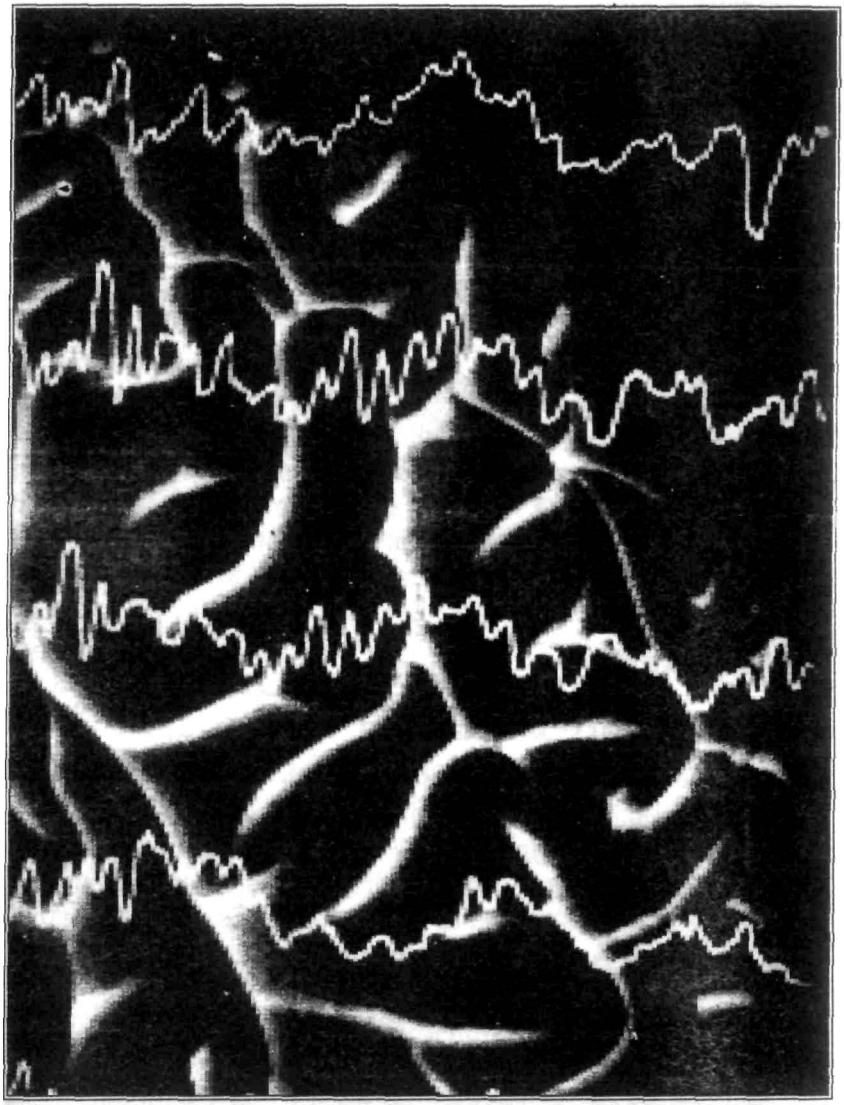
Privirea atentă a unui obiect de culoare roșu intens provoacă senzația apariției unei culori opuse, în acest caz verdele.

Se continuă sugestiile:

„Imediat ce vă voi spune, vă mutați privirea spre punctul negru aflat în partea de jos. Pe suprafața albă a cartonului veți vedea un dreptunghi luminos de culoare verde deschis. Acest lucru demonstrează faptul că starea de hipnoză se adâncește. Priviți din nou punctul negru de deasupra, fără să clipiți. Simțiți cum ochii devin tot mai obosiți. Simțiți nevoia de a închide ochii. Ochii vi se închid și mâna care ține cartonul colorat vă cade ușor în jos."

Hipnotizatorul își ia atunci mâna de pe fruntea subiectului și o așează ușor peste pleoapele acestuia. Ține mâna acolo timp de aproximativ un minut, adâncind efectul. Urmează apoi sugestiile de adâncire a stării hipnotice.

În același timp, el mărește presiunea mâinii pe frunte, amplificând senzația de greutate a capului. Urmează sugestii generale pentru introducerea în hipnoză.



Activitatea cerebrală este modificată profund în timpul stărilor hipnotice avansate

Hipnoza rapidă

Dacă aveți deja o cât de mică experientă în inducerea hipnozei, atunci puteți să încercați câteva metode mai rapide. Probabil că cea mai veche metodă este cea a lui Faria, care datează din 1813. Acesta se apropia de subiect, îl privea drept în ochi timp de câteva secunde și comanda deodată: „Dormez" (dormiți).

Aproape jumătate dintre cei supuși experimentului erau în acel moment deja în stare de hipnoză. Faria era însă un om cu o înfățișare extraordinară, cu niște ochi foarte mari, de-a dreptul fascinanți, ceea ce reprezenta un avantaj important în *reușita experimentului. Dacă ați avut o serie de reușite cu alți* subiecți și acest lucru este cunoscut de către pacient, metoda va putea fi sigur de folos în multe situații.

Metoda rapidă americană

După câteva explicații introductive, vă asezați alături de subiect, punând mâna dumneavoastră stângă pe umărul său drept. Apoi depărtați degetul arătător al mâinii drepte de cel mijlociu formând un V și le îndreptați spre ochii subiectului, ținându-le la aproximativ 30 de centimetri distanță. Sugerați-i că ochii îi sunt tot mai obosiți, în timp ce apropiați din ce în ce mai mult degetele de ochii subiectului. Când degetele sunt foarte aproape de ochi, sugerați-i că nu mai poate ține ochii deschiși. În cele mai multe cazuri ochii se vor închide, deoarece în acest caz acționează și mecanismul reflexului de autoapărare, determinat de apropierea mâinii dumneavoastră.

Dacă este necesar, îi puteți da sugestia finală: „Acum închideți ochii." Imediat ce ochii s-au închis, îi puneți mâna ușor pe frunte, acoperindu-i și ochii. Continuați apoi să îi dați câteva sugestii pentru adâncirea stării de hipnoză.

Rezultatele obținute prin intermediul acestor metode vă vor uimi chiar și pe dumneavoastră.

TIPURI SPECIALE DE HIPNOZĂ

Hipnoza prin telefon

Foarte mulți hipnotizatori au condus ședințe de tratament hipnotic prin telefon. Acest tip de tratament are aceleași efecte ca și hipnoza directă. Important este ca subiectul să mai fi fost hipnotizat înainte, el având „implantat" în subconștient un cuvânt-cod declanșator al hipnozei de la distanță. Distanța nu este inportantă.

La hipnoza prin telefon va trebui să aveți grijă ca subiectul să nu fie singur în locul de unde sună, pentru a preveni îndepărtarea neprevăzută de receptorul telefonului și întreruperea contactului cu hipnotizatorul. În cazul în care o asemenea întrerupere apare totuși, hipnotizatorul trebuie să încerce să ajungă la subiect și să-i vorbească direct.

În cazul în care distanța dintre ei este foarte mare, hipnotiza-

torul trebuie să încerce să apeleze la o altă persoană, care se află în apropierea subiectului și va putea să-i apropie ușor telefonul de ureche pentru a continua ședința Este deci necesar sa fie prezentă și o altă persoană în aceeași încăpere cu subiectul

Hipnotizatorul trebuie să-i ceara chiar de la început persoanei care va fi hipnotizată să țina receptorul lipit de ureche, pentru a evita eventualele întreruperi Comanda de a ține receptorul mereu la ureche trebuie repetata de câteva ori pe parcursul experimentului Si în cadrul acestei tehnici este necesar ca la sfârșitul hipnozei sa fie anulate toate restricțiile comandate subiectului în timpul somnului hipnotic, cu excepția celor care privesc tratamentul

Pentru introducerea hipnozei prin telefon trebuie sa fie fixat, în cadrul unei sedințe de hipnoza prealabila un cuvânt-cheie în subconstientul subiectului, care va duce la declansarea stării hipnotice Sugestia va fi dată în felul urmator

„Asezați-va foarte comod Închideți ochii si țineti-i închiși pe toată perioada ședinței Relaxați-vă complet și lăsați mâinile si picioarele libere, moi Respirați liniștit și regulat și lăsați linistea să va inunde tot corpul

Aceasta plăcută senzație de liniște se împrastie în tot corpul Muschii sunt relaxați, nervii la fel Simtiți cum deveniți din ce în ce mai linistit, mai linistit Simțiți o oboseală plăcuta care se împrăștie în tot corpul Vă lăsați cuprins tot mai mult de această senzație de oboseală Sunteți din ce în ce mai obosit, mai obosit Corpul dumneavoastră devine tot mai greu, capul este tot mai greu, pleoapele sunt tot mai grele Oboseala va închide ochii Pleoapele sunt ca de plumb si tind să se închidă Nu mai reușiți să țineți ochii deschiși, dar nici nu mai vreți Vă abandonați acestei senzații plăcute de oboseală și greutate Capul și pleoapele sunt din ce în ce mai grele

Acum încep să număr. După fiecare cifră încercati să deschideți ochii, dar îi închideți din nou imediat Abia mai

reușiți să deschideți ochii. De la cifră la cifră, pleoapele sunt tot mai grele. Nu veți mai reuși să deschideti ochii. Încep să număr: unu - abia mai reușiți să deschideți ochii; doi - ochii sunt tot mai grei, și mai grei; trei..., patru..., cinci... - pleoapele sunt mai grele, în curând nu veți mai reuși să deschideți ochii; șase..., șapte... (numărați în continuare, făcând pauze tot mai mari de la cifră la cifră, până când ochii subiectului se închid și rămân închiși).

Ochii vă sunt tot închiși. Nu-i mai puteți deschide. Dar nici nu vreți să-i deschideți. Vă abandonați complet acestei senzații plăcute de oboseală. Corpul vă este tot mai greu, și mai greu. Fiecare deget se umple de această greutate. Mâinile vă sunt acum atât de grele, încât nu le mai puteți mișca. Mâinile și picioarele vă sunt atât de grele, încât vă trag în jos. Este ca și cum ați avea greutăți atârnate de mâini, ca și cum mâinile nu v-ar mai aparține. Nu mai reușiți să ridicați mâinile în sus. Nu mai reușiți nici măcar să le mișcați. Mâinile dumneavoastră sunt acum atât de grele și vă trag atât de tare în jos, încât nu le mai puteți ridica." (Dacă subiectul reușește totuși să ridice mâinile, repetați toate sugestiile până când membrele sale rămân nemișcate).

Sugerarea cuvântului-cheie

„Sunteți liniștit și relaxat și nu mai încercați să ridicați mâinile. Vă lăsați tot mai adânc cuprins de senzația aceasta minunată de oboseală și greutate. Întregul corp este cuprins de senzația aceasta plăcută de oboselă și greutate. Sunteți din ce în ce mai obosit, mai obosit. Tot ce vă spun pătrunde adânc în subconștientul dumneavoastră. Veți urma tot ceea ce vă voi cere. Sunteți liniștit. Tot ce vă spun se întipărește adânc în subconștient. Veți urma întocmai tot ce vă spun. De fiecare dată când vă voi spune cuvântul [redacted], ochii se vor închide imediat; vă veți adânci într-o senzație plăcută de oboseală

și greutate.

Când vă voi spune [redacted], veți simți o forță care vă obligă să închideți ochii. Veți cădea într-o stare de oboseală, liniște și relaxare. Este o forță uriașă care vă obligă să faceți așa. Este suficient să vă spun o singură data cuvântul [redacted] și vă veți adânci din nou în această stare de hipnoză. Este o forță căreia nu-i puteți rezista.

(Faceți o pauză de câteva minute pentru ca sugestia dată să se poată fixa în subconștientul subiectului. fără a fi slăbită de următoarele sugestii).

Voi număra acum până la trei și concentrarea dumnevoastră se va întrerupe; veți fi din nou treaz și proaspăt. Dar tot ce v-am spus până acum va rămâne fixat în subconștient și veți acționa mereu conform ordinelor date. Imediat ce auziți cuvântul CER, ochii dumneavoastră se vor închide involuntar. Nu vă veți putea opune. Veți cădea în starea de liniște și relaxare. *Este o forță căreia nu-i puteți rezista.*

Număr până la trei, deschideți ochii și vă simțiți perfect, dar *tot ce v-am spus mai înainte rămâne întipărit în subconștient.* Unu-doi-trei: deschideți ochii! Vă simțiți perfect. Mâinile și picioarele sunt ușoare și se mișcă fără dificultate. Vă simțiți foarte bine, proaspăt".

Cuvântul CER devine în felul acesta codul care declanșează inconștient hipnoza. În viitor va fi suficient să repetați de câteva ori cuvântul acesta pentru ca subiectul să închidă ochii și să se lase cuprins de somnul hipnotic.

Pentru inducerea hipnozei prin telefon se poate folosi următoarea formulă:

„Așezați-vă comod. Respirați liniștit și regulat. Relaxați-vă total. În curând vă voi spune cuvântul. Atunci ochii vi se vor închide involuntar și veți cădea în acea stare de liniște și relaxare. Imediat după ce vă voi spune cuvântul, veți simți o forță care vă va obliga să închideți ochii și să intrați în starea

de hipnoză. Acum vă spun cuvântul: CER..., CER..., CER... Pentru siguranță și adâncire a stării de liniște repet cuvântul de trei ori.

Ochii sunt înch[illegible] tea care vă cuprinde este adâncă și plăcută. Cu fiec[illegible] piratie vă adânciți tot mai mult în această stare. Tot ce vă spun pătrunde adânc în subconștient, se fixează acolo. Veți urma totul cu exactitate. Veți urma întocmai tot ce vă voi spune."

Urmează sugestiile care vor duce la adâncirea stării și la tratamentul propriu-zis.

Hipnoza prin telefon fără folosirea unui cuvânt-cheie

Cine stapânește bine tehnicile de hipnotizare, are suficientă *experiență și o mare putere de concentrare, poate încerca și o* hipnotizare primară, directă, prin telefon, chiar dacă nu a văzut niciodată persoana care urmează să fie hipnotizată [illegible]n astfel de caz va trebui să așezați un scaun în fața du[illegible]ea-voastră și să vă imaginați că persoana hipnotizată stă acolo. Îi veți da apoi toate aceste sugestii introductive acestei persoane fictive din fața dumneavoastră în timp ce vorbiți la telefon. Dacă aveți o fotogafie a persoanei, vă poate ajuta în concentrare.

Hipnoza prin imprimări

Faptul că în cazul hipnozei nu este vorba despre puteri supranaturale este demonstrat și prin aceea că poate fi indusă și prin casete sau benzi magnetice. Subiectul se așează comod pe o canapea și se relaxează câteva minute, respirând liniștit și regulat. Apoi va da drumul la aparat și se va

concentra asupra vocii hipnotizatorului.

Fiecare şedinţă de hipnoză trebuie să fie înregistrată şi dată apoi subiectului. El are astfel ocazia să repete zilnic o şedinţă trecută, adâncindu-i efectul. Această metodă se foloseşte în general la cei care vor să se lase de fumat sau care vor să slăbească. Este important să asculţi de mai multe ori zilnic această casetă, cu sugestiile corespunzătoare, până când conţinutul ei devine parte a personalităţii. Se recomandă această metodă şi subiecţilor dificili, care sunt mai greu de hipnotizat.

De multe ori, subiecţii vor să ştie care este cauza problemelor pe care le au. În acest caz, se poate înregistra în prezenţa lor o casetă cu o introducere normală în hipnoză. La sfârşitul introducerii, hipnotizatorul va spune:

„Acum nu voi mai vorbi timp de câteva minute. În acest răstimp vedeţi foarte clar cu ochii minţii cauza problemelor dumneavoastră. Subconştientul vi se deschide şi vedeţi totul foarte clar. Imaginile devin tot mai clare, mai limpezi. Acum ştiţi care sunt cauzele problemelor."

Nu întotdeauna însă subconştientul reacţionează la aceste comenzi.

De aceea, caseta este foarte folositoare şi ajută la repetarea experimentului. Uneori simbolurile apărute ca răspuns nu sunt foarte bine înţelese. La repetare, însă, acestea se clarifică. Această metodă s-a dovedit extrem de eficientă în creşterea randamentului şcolar. Este suficientă în acest caz o singură şedinţă de tratare prin hipnoză înregistrată şi repetată regulat, pentru ca randamentul să crească surprinzător.

Hipnoza prin scrisori

Ca și în cazul hipnozei prin telefon, hipnoza prin intermediul scrisorilor se folosește de un declanșator pentru a obține efectele dorite. Trebuie să se țină însă seama de faptul că acest cuvânt nu trebuie să fie folosit în limbajul curent, pentru a evita o hipnoză întâmplătoare, ivită dintr-o simplă coincidență.

De pildă, puteți utiliza cuvântul KIAI, strigătul japonez de luptă al practicanților artelor marțiale. Este un cuvânt care nu apare în limbajul de zi cu zi. Poate fi folosit foarte bine pentru hipnoza prin scrisoare, dacă a fost stabilit și fixat inițial în subconștient, în timpul unei ședințe prealabile de hipnoză.

Un hipnotizator a încercat să influențeze randamentul la învățătură al celor doi copii ai săi, de 12 și respectiv 9 ani. S-a decis să le scrie următoarele sugestii:

„Când vei citi cuvântul KIAI vei cădea într-un somn hipnotic adânc, dar ochii îți vor rămâne deschiși. Vei citi întreaga foaie și tot ce urmează se va întipări adânc în subconștientul tău. Vei actiona conform cerințelor. Vei citi scrisoarea aceasta cel puțin o dată pe zi și vei urma întocmai tot ceea ce este scris aici."

Acest procedeu poate funcționa foarte bine și randamentul copiilor la învățătură va crește considerabil.

Există totuși anumite pericole, mai ales când este vorba despre copii. Tehnica nu este deci recomandabilă în orice situații, deoarece poate produce efecte nedorite. Copiii își pot provoca unul altuia starea de hipnoză prin intermediul cuvântului-cheie, în cazul în care descoperă mecanismul. Este deci de preferat să se evite o asemenea metodă în cazul celor mici.

HIPNOZA INDIRECTĂ

Influențarea persoanelor dificil de hipnotizat

Aceste persoane pot fi bolnavi mintali, în cazul cărora nu este recomandată hipnoza, sau pacienți a căror atenție este atât de mult fixată asupra propriei persoane, încât acordă o atenție prea mică sugestiilor hipnotizatorului.

Georges Dubors relatează în cartea sa „Misterele hipnozei" despre medicul englez Forbes, care își trata pacienții prin hipnoza indirectă. Forbes era șeful unei clinici de boli mintale din Londra și a tratat de-a lungul anilor 80.000 de pacienți cu această metodă. Rezultatele tratamentelor au depășit orice așteptări. A tratat în acest mod chiar nevroze grave.

Hipnoza reflex

Subiectul, un bolnav de pildă, a cărui suferință vreți s-o ușurați prin hipnoză, va sta așezat în fața unei persoane hipnotizate, ținând mâinile încrucișate; cu mâna dreaptă va apuca brațul drept al persoanei hipnotizate, iar cu mâna stângă, pe cel stâng. Hipnotizatorul își va îndrepta sugestiile nu spre subiect, ci spre persoana hipnotizată.

Subiectul va sta treaz pe tot parcursul ședinței, având ochii deschiși. I se va da persoanei hipnotizate sugestia că are toate simptomele bolnavului. Persoana respectivă va trebui să

descrie în amănunt tot ceea ce simte iar subiectul va urmări persoana hipnotizată pe tot parcursul tratamentului şi va vedea cum durerea se va transfera asupra celuilalt. Se va regăsi tot mai mult în persoana din faţa sa, în voce, exprimare şi comportament. Dacă transferul bolii subiectului spre persoana hipnotizată este complet, hipnotizatorul îi va da comanda să se însănătoşească, făcând în felul acesta să dispară simptomele transferate. Persoana hipnotizată va fi trezită cu sugestia finală a eliberării complete de dureri, iar hipnotizatorul se va asigura prin întrebări că toate simptomele au dispărut.

Din întrebările pe care le va pune hipnotizatorul se va vedea că în majoritatea cazurilor persoana hipnotizată nu-şi mai aminteşte nimic din ceea ce s-a întâmplat. Se va observa de asemenea că boala a dispărut şi la pacient sau că s-a ameliorat şi va dispărea în zilele următoare.

La acest tip de tratament este deosebit de important ca medicul să ridice starea de hipnoză doar după ce s-a asigurat că la persoana hipnotizată au dispărut toate simptomele bolii transferate. Tratamentul va fi continuat atâta timp cât va fi necesar pentru îndepărtarea acestora.

Hipnoza de grup

Este un procedeu care nu se deosebeşte în mod esenţial de hipnoza individuală. În cazul unui grup, este necesar însă să se acorde o atenţie mai mare eventualilor factori externi care pot deranja participanţii. De aceea, orice sursă de zgomot ori de lumină care poate împiedica hipnoza trebuie să fie îndepărtată înainte de începerea şedinţei.

În cameră va fi semiîntuneric şi se va păstra o linişte profundă. Zgomotele difuze şi îndepărtate ale străzii sunt mai puţin deranjante decât un zgomot brusc, apropiat, cum ar fi o uşă trântită sau un telefon care sună.

Un membru al grupului care se lasă hipnotizat mai greu sau

care are reacții necontrolate poate deranja întregul grup. Este deci necesară o atenție deosebită în formarea grupului. Cazurile speciale trebuie să fie lăsate deoparte.

Se pot folosi mai multe tipuri de tehnici. Foarte potrivită este metoda fixării. Membrii grupului vor fixa, fără să se miște și pe cât posibil fără să clipească, un bec albastru aflat pe tavan sau chiar pe masă. Hipnotizatorul va urmări mișcările ochilor tuturor pacienților, continuând cu sugestionarea și după ce toți membrii grupului au închis ochii.

Grupul ideal este compus din 3 până la 12 membri. Un astfel de grup poate fi ținut destul de ușor sub control și ghidat corespunzător. La acest număr de participanți, hipnoza se va face asupra persoanelor aflate în poziție culcată sau așezați pe scaune. La grupurile între 15 și 50 de persoane, hipnoza se va face stând pe scaun. Se vor așeza mai multe rânduri de scaune, primul rând trebuind să rămână liber. Participanții își vor sprijini mâinile pe spătarele scaunelor din față și își vor așeza capul pe mâini. Grupurile mai mari de 50 de persoane nu sunt recomandate. În acest caz este vorba despre hipnoza în masă, unde acționează altfel de legi.

Efectul hipnozei este mărit prin transmiterea efectului în întreg grupului și prin reglarea afectivă a comportamentului tuturor participanților.

Influențabilitatea, sugestibilitatea, sunt mai mari la hipnoza de grup. Sugestiile se realizează mai repede și mai ușor în felul acesta. Apare însă un așa-numit „spirit de grup" și se pare că asupra fiecărui participant acționează suma puterii hipnotice a întregului grup.

Grupurile trebuie să fie alese în așa fel încât tuturor participantilor să li se dea aceleași sugestii. Avantajul hipnozei de grup scade dacă hipnotizatorul trebuie să se plimbe de la om la om, pentru a da fiecăruia în parte sugestia potrivită.

Pe lângă avantajul sugestibilității mai ridicate a individului în cadrul grupului, hipnotizatorul poate folosi timpul în mod mult

Între somn și starea de hipnoză există asemănări, dar și deosebiri fundamentale: cea din urmă a fost numită și „somn treaz", în timpul ei sugestionabilitatea și capacitatea de a executa comenzi fiind foarte mare.

mai util și poate trata cu un efort mai mic, un număr mai mare de pacienți. Singurul dezavantaj este că un singur participant poate deranja întregul grup. Acest dezavantaj poate fi înlăturat prin alegerea corectă a participanților.

Hipnoza în masă
De la individ la spiritul colectiv

O masă de oameni reprezintă mai mult decât suma proprietăților individuale ale persoanelor din care se compune. Această masă de oameni apare ca o esență total nouă și are proprietăți pe care totalitatea persoanelor individuale nu le are.

Conștiința persoanei, a individului, nu mai contează. Apare un „spirit colectiv", un sentiment de apartenență la colectivitate, unde voința, imaginația și sentimentele individului sunt forțate să se subordoneze și să se reorienteze într-o direcție comună. Motivul constituirii masei de oameni nu joacă nici un rol, iar sexul, meseria sau apartenența socială a individului sunt fără importanță.

Grupul de oameni are tendința să realizeze necondiționat ideile care apar în cadrul său. Aparent, fiecare individ are senzația unei puteri primite din exterior și această formă de forță îl împinge spre realizarea dorințelor sale.

În cadrul acestei mase, individul poate să facă [illegible] pe care singur nu le-ar fi făcut niciodată. El se poate ri[illegible] de posibilitățile personale, atât în bine cât și în rău.

O sugestie se poate transforma exploziv în realita[illegible] în cadrul unei mase de oameni, fără ca individul să se gândească în prealabil la consecințe. În acest grup foarte numeros, omul dezvoltă o anumită sălbăticie și o agresivitate, dar și capaci-

tatea de a realiza cu entuziasm anumite lucruri.

Aceasta se observă cel mai bine în cazul ideilor religioase sau politice, pentru că identitatea părerilor și a motivelor de entuziasm spiritual mărește efectele acestor idei asupra masei.

Pentru hipnoza de masă este nevoie de o persoană cu încredere în propriile puteri, care să-și exprime părerile convingător și în cuvinte ușor de asimilat, să se facă înțeles plastic, aproape de imagine. Imediat ce scânteia entuziasmului atinge masele, ideea, gândul devine un bun comun. Entuziasmul general îi cuprinde și pe cei nehotărâți și duce la realizarea gândului.

Hipnoza în stare de veghe

Persoanelor ușor sugestionabile li se pot transmite unele sugestii și în stare de veghe, dacă acestea sunt bine și sigur formulate. Aproximativ 15% dintre persoanele care au participat la experimente pot fi sugestionate în stare de veghe.

Deși în cazul acesta nu se observă elementele caracteristice stării hipnotice, în realitate este vorba tot despre hipnoză. Este suficient să dați sugestia exact pentru ca aceasta să fie recepționată instantaneu.

Pentru a descoperi persoanele cu care puteți lucra p hipnoza în stare de veghe, întindeți o mână în fața a doi pac nți care stau alături și rugați-i să apuce degetul arătător și p cel mijlociu. Apoi dați-le urmatoarele sugestii:

„Țineți degetele mele strâns, tot mai strâns. Acum țineți strâns degetele mele. Nu le mai puteți da drumul acum, chiar dacă eu încerc să-mi retrag ușor mâna. Nu mai reușiți să dați drumul mâinii mele. Trebuie să mă urmați."

Apoi încercați să vă retrageți ușor mâna, observând dacă

presiunea mâinilor pacienților scade. Imediat ce observați acest lucru, dați sugestia: „Puteți să dați drumul mâinii acum, dați-i drumul!"

Dacă simțiți că persoana nu dă drumul mâinii, atunci continuați să trageți, spunându-i mereu: „Nu reușiți să vă desprindeți de mâna mea; chiar dacă încercați, nu reușiți. Cu cât încercați mai mult, cu atât mai strâns îmi țineți mâna. Nu reușiți să-i dați drumul, o țineți foarte strâns." Persoanele care reacționează favorabil la acest test sunt potrivitre practicării hipnozei în stare de veghe.

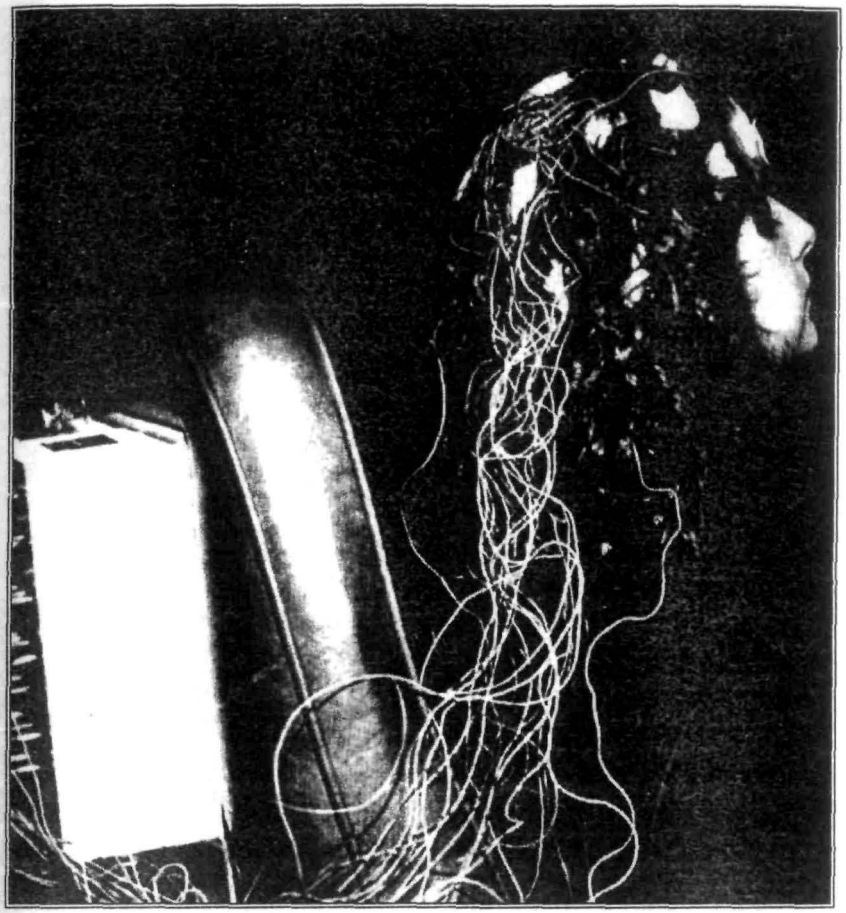
Cum se procedează

După ce ați adus deja o dată subiectul în stare de hipnoză, dați-i următoarea sugestie: „De acum înainte veți asculta comenzile mele și în stare de veghe. Nu puteți și nici nu vreți să faceți altfel. Tot ce vă spun va fi executat întocmai, tot ce vă voi comanda în stare de veghe va fi îndeplinit. Nu vă veți opune în nici un fel și veți urma întocmai tot ce vă voi comanda. Când voi număra până la trei, dupa ce v-am comandat ceva, veți simți o forță care vă va împinge spre executarea comenzii mele. Nu puteți și nici nu vreți să faceți altfel. Este suficient ca eu să număr până la trei după comanda dată. Veți urma ceea ce vă voi spune eu și nimic nu vă va sta împotrivă."

După această pregătire, subiectul va executa și în stare de veghe comenzile date, spre surprinderea celor de față.

Hipnoza de la distanță

Citind aceste rânduri, veți putea încerca un experiment foarte interesant de hipnoză la mare distanță. Este suficient să respectați urmatoarele indicații. Vă aflați în fața unui grup și susțineți că, stând în camera alăturată, vă puteți concentra asupra unei persoane din sală și că doar prin forța



Electroencefalograma este cea care pune în evidență activitatea cerebrală specifică stărilor hipnotice.

gândurilor veți reuși să o adormiți. Stabiliți persoana asupra căreia vă veți concentra și spuneți-i:

„Voi trece în camera de alături și mă voi concentra asupra dumneavoastră. Veți avea o senzație din ce în ce mai puternică de somnolență. Puteți să vă apărați oricât și oricum doriți, dar nu va ajuta la nimic. Dimpotrivă, cu cât vă împotriviți mai mult, cu atât mai repede veți adormi. Când voi reveni, după două minute, veți dormi adânc și liniștit."

Ieșiți apoi din încăpere și, după aproximativ un minut, persoana va adormi. Este necesar însă ca persoana aleasă să fi fost în prelabil hipnotizată și să i se fi ordonat să se conformeze tututror ordinelor hipnotizatorului, chiar în stare de veghe. Bineînțeles ca în acest caz nu va fi vorba despre hipnoza de la distanță, ci de o formă mascată de hipnoză în stare de veghe.

Hipnoza de la distanță este totuși realizabilă, ea necesită însă o pregătire minuțioasă a gândirii.

Călugării tibetani și asceții indieni au demonstrat că se pot înțelege și pot comunica între ei la distanțe mari și pot chiar să dea indicații unor persoane pe care nu le-au văzut niciodată. Cerința de bază este și aici stăpânirea perfectă a tehnicii imaginative. Trebuie să poți imagina oricând (în imagini detaliate) orice obiect sau fenomen dorit, asemenea unui film derulat în fața ochilor minții. Pentru a exersa această capacitate, procedați după cum urmează: când vă aflați în tren sau în autobuz, alături de mai mulți oameni, alegeți în minte pe unul dintre ei, chiar dacă nu îl cunoașteți, și concentrați-vă asupra lui.

Gândiți-vă foarte intens că această persoană este tot mai [illegible] și în curând i se vor închide ochii. Formați-vă această idee în imagini și păstrați-o timp de câteva minute în gând. Nu încercați prima experiență asupra unui copil extrem de activ, care se joacă, ci orientați-vă asupra unei persoane care stă liniștită pe scaun. Imediat ce observați că persoana închide

ochii, dați-i comanda inversă, să-i deschidă din nou și să se simtă foarte odihnită și proaspătă. În timpul concentrării nu este necesar să fixați cu privirea persoana, ci vă puteți uita în cu totul altă direcție sau puteți ține ochii închiși.

Puteți să faceți următorul pas și să încercați același lucru asupra mai multor persoane deodată. Pentru verificare, lăsați câteva persoane în afara experimentului, pentru a vă convinge că puteți hipnotiza doar anumite persoane pe care doriți să le influențați.

Nu trebuie să aveți nici o ezitare în direcționarea gândurilor. Puteți încerca transmiterea unei sugestii mentale și asupra unei persoane care se află deja în stare hipnotică. Hipnotizați o persoană, așezați-vă apoi în fața ei și priviți-o foarte atent. În acest timp va trebui să repetați în gând:

„Vă veți ridica și veți veni spre mine. Sunteți foarte neliniștit. Nu vă puteți împotrivi. Vă ridicați și veniți spre mine. Ochii rămân închiși însă dumneavoastră vă ridicați și veniți spre mine. Ridicați-vă și veniți spre mine, acum!"

În cazul în care contactul spiritual va fi destul de puternic, persoana se va ridica nesigură și se va îndrepta în direcția dumeavoastră. În acest moment îi veți da comanda „Stop" cu voce joasă și se va opri. Pentru control, treceți în spatele persoanei și sugerați-i tot mental: „Veți cădea acum pe spate. Simțiți o putere care vă trage înapoi și veți cădea. Eu sunt în spatele dumeavoastră și va voi prinde." Comanda gândită va fi urmată și de data aceasta.

Un experiment al magicienilor celebri

Dacă ați ajuns să stăpâniți foarte bine tehnica hipnozei, puteți să încercați un experiment mai deosebit, pe care îl practică magicieni renumiți.

Asezați subiectul, hipnotizat în prealabil, cu spatele spre public. Ochii persoanei hipnotizate vor fi închiși și nu va putea nici măcar să clipească fără comanda dumneavoastră. Luați apoi un obiect al unui spectator și bagați-l în buzunarul altuia.

Mergeți la persoana hipnotizată și comandați-i să se întoarcă cu fața spre sală, să deschidă ochii, rămânând însă în stare de hipnoză. Îi veți spune: „Am pus un obiect în buzunarul unui spectator. Mergeți și luați acest obiect."

În gând însă îi ordonați să meargă la domnul cu costum maro și cravată galbenă și să caute în buzunarul din stânga. „Nu luați de acolo cheile de la mașină, ci ceasul. Fiți foarte sigur pe dumneavoastră. Eu vă conduc cu gândul." Conduceți persoana fără să o atingeți, doar cu gândul, până la obiectul cerut.

Acest experiment reușește aproape întotdeauna, dacă hipnotizatorul are capacitatea de a conduce persoana hipnotizată cu gândul până la obiect.

Obiectul ajutător

Pentru hipnoza la distanță este indicat să vă folosiți de un obiect ajutător. Cel mai simplu ajutor de acest gen este o fotografie a persoanei respective. Dacă nu aveți o fotografie, vă puteți face o imagine mentală, închipuindu-vă că persoana stă pe scaunul din fața dumneavoastră și dând toate sugestiile imaginii pe care v-ați format-o.

O cale de a vă ajuta este să îi scrieți persoanei respective toate sugestiile și apoi să vă închipuiți exact locul unde primește această scrisoare și felul în care o citește. Păstrați cât mai mult această imagine în minte, alăturând-o unui sentiment de bucurie datorat reușitei experimentului. Bucuria pentru reușita experimentului înlătură eventualele îndoieli. Nu trebuie însă să și expediați plicul în care ați pus sugestiile.

Experimente pe stradă

Cunoașteți efectul provocat pe stradă atunci când urmăriți îndeaproape o persoană privind-o fix în ceafă și închipuindu-vă că își întoarce privirea spre dumneavoastră. În cazul în care concentrarea este suficient de puternică încât să poată acoperi celelalte senzații, acest experiment va reuși cu siguranță.

Prin această metodă puteți ghida o persoană după voința dumneavoastră, o puteți conduce, de exemplu, spre o vitrină, sau pe o stradă laterală. Puteți chiar să determinați persoana să-și cumpere o înghețată, sau un anumit ziar. Nu fiți surprins dacă acest lucru vă reușește cu o precizie incredibilă. De asemenea nu fiți dezamăgit dacă în unele zile nu sunteți total apt pentru astfel de jocuri. Important este să continuați exercițiile și să vă dezvoltați în continuare capacitățile.

Voința ghidată și voința liberă

Nu este un lucru ușor de determinat dacă suntem sau nu manipulați din exterior. Eul nostru ia orice decizie ca venită din interior și nu acceptă decât foarte greu ideea că i-a fost impusă din exterior. Dacă întrebați de exemplu o persoană ghidată de dumneavoastră de ce și-a cumpărat înghețata, vă va da un răspuns foarte ușor de ghicit, negând faptul că această *decizie ar fi fost comandată din exterior.*

Acest lucru a fost demonstrat pe o serie de pacienți la care a fost stimulată electric o parte a creierului, impunându-li-se un anume comportament. Toți au susținut în final că s-au ghidat după propria voință. Nimeni nu a vrut să accepte că respectivul comportament fusese determinat de către hipnotizator.

Posthipnoza

Posthipnoza este o sugestie dată în timpul hipnozei, cu scopul de a fi executată într-un moment ulterior. Derularea unei sugestii posthipnotice se realizează - cel puțin în aparență - în stare de veghe. Diferite idei sunt înmagazinate fără reacții de moment și vor fi activate la momentul respectiv. Cea mai lungă perioadă de timp după care s-a putut activa o asemenea sugestie a fost de doi ani. Comanda a fost executată cu exactitate. Este necesar însă să se repete sugestiile posthipnotice de mai multe ori, mai ales dacă activarea se face după o perioadă mai lungă de timp.

Dacă sugestia este rostită o singură dată, ea se va menține și va fi executată într-un interval de 3-4 ore. Persoana hipnotizată nu își dă seama că esența, cauza acțiunii sale este o comandă hipnotică. Subiectul este convins că face totul conform propriei voințe. Îi puteți chiar anula orice amintire legată de această comandă și persoana va nega mereu că ar acționa sub impulsul unui ordin primit.

Hipnoza în somn

Singura posibilitate de a hipnotiza un om împotriva voinței sale este prin somn. Aceasta este o cale directă spre subconștient în care nu intervine îndoiala și spiritul critic constient, pentru a bara drumul sugestiei. Important este să alegem momentul potrivit. Primele două ore după adormire și ora dinainte de trezire sunt cele mai potrivite.

Este necesară în prealabil stabilirea unui raport, deci primul contact cu subconștientul celui care doarme. Trebuie să începem să-i vorbim foarte încet, încă de la ușă, pentru că în cazul în care începem să-i vorbim de aproape, persoana poate să se sperie. Vorbind în continuare în șoaptă, vă apropiați până la un metru de pat. Nu vorbiți în direcția feței, nici în

direcția stomacului persoanei adormite. Nu-i spuneți în nici un caz pe nume, pentru că majoritatea oamenilor se trezesc în acest caz. Frazele pe care trebuie să le rostiți sunt asemănătoare cu cele folosite pentru celelalte tehnici:

„Nu te lăsa deranjat de nimic. Dormi liniștit în continuare. Somnul tău este mai adânc. Nimic nu te poate deranja. Te simți foarte bine. Somnul îți este tot mai adânc, și mai adânc. Ai un somn adânc și liniștit, dar mă auzi foarte clar. Asculți ceea ce îți spun eu, dar somnul îți este tot mai adânc".

Sugestiile vor fi rostite mai mult dintr-o dorință puternică de a-l ajuta pe pacient. Cu cât vorbele dumneavoastră sunt însoțite de mai multă dragoste, cu atât eficiența lor va fi mai mare. Sugestionarea în somn nu vă va solicita foarte mult. Veți observa chiar cum cuvintele rostite pentru subiectul care doarme se reflectă și vă pătrund și pe dumneavoastră, provocându-vă bucurie și armonie sufletească.

Părinților nu trebuie să le fie teamă de faptul că, prin sugestionare în timpul somnului, copiii lor ar putea fi afectați din punct de vedere psihic. Chiar o sugestie deja dată care se dovedește nepotrivită poate fi retrasă și înlocuită de sugestii opuse. Părinții trebuie să știe că acest tratament îi poate ajuta pe copii să scape de diverse probleme. Mai ales absența poftei de mâncare se poate vindeca foarte repede prin acest tip de hipnoză, dar și alte probleme sunt eliminate într-un timp foarte scurt cu ajutorul acestei metode.

Dacă metoda hipnozei prin somn nu dă rezultate bune, este posibil să nu se fi realizat corect legătura cu subiectul. Nu trebuie să vă pierdeți curajul, încercați încă o dată să vorbiți cu el în timpul somnului. Sugerați-i că doarme în continuare foarte adânc, dar vă poate auzi foarte clar și vă poate răspunde fără să se trezească.

Dacă aveți încredere în această formă de hipnoză, veți avea succes în multe domenii. Un manechin poate da jos în felul acesta kilogramele în plus în doar zile. Un cunoscut comenta-

tor de televiziune a învățat în numai 10 zile una dintre cele mai dificile limbi de pe pământ, chineza. Sub efectul hipnozei, subiectul a învățat limba atât de bine, încât a reușit să realizeze o emisiune de mare succes în care a invitat un consul chinez. El și-a înregistrat lecțiile pe o casetă cu derulare continuă și le-a ascultat în somn. Foarte multe persoane și-au înregistrat sugestii cu propriile voci și ascultându-le în timpul somnului au reușit să slăbească după dorință, să-și schimbe comportamentul sau să-și mărească randamentul în diferite activități.

Sugestii pozitive

Toate sugestiile trebuie să fie formulate în sens pozitiv. Nu veți spune niciodată „Nu mai trebuie să faci în pat!", ci „De acum înainte te trezești și te duci la toaletă de fiecare dată când ai nevoie. Când te întorci de la toaletă te așezi în pat și adormi imediat din nou."

Nu se va spune „Să-ți dispară lipsa poftei de mâncare!", ci „Te bucuri că vei mânca. Îți este foarte foame!"

Acționați asupra dorințelor inoportune

Este foarte important ca nu doar un comportament nedorit să fie înnăbușit prin sugestii, ci însăși dorința de a acționa în direcția greșită să fie eliminată.

Deci nu este suficientă sugestia „De acum încolo nu mai fumezi!"; ea trebuie completată cu o alta, de genul „Ți-ai pierdut interesul pentru țigări. Fumatul nu ți se mai pare interesant, te plictisește."

Dacă blocăm un anumit comportament prin sugestii, dar lăsăm dorința ca el să existe, sugestia dată și dorința pot intra

în conflict. E posibil ca cele două forțe să se anuleze reciproc și să nu obținem nici un efect. Pe de altă parte este destul de neplăcut să ai mereu dorința de a fuma, înnăbușită doar de sugestia hipnotică.

Hipnoza prin șoapte

Dacă undeva în apropierea noastră se aud șoapte, devenim mai atenți. Acest efect poate fi speculat pentru a orienta atenția pacienților asupra a ceea ce spunem. Putem observa în ce masură ne reușește acest lucru în urma unui experiment ușor.

Începeți, într-o discuție purtată cu cineva, să vorbiți din ce în ce mai încet. Acest lucru nu trebuie să se observe, pentru ca persoana respectivă să nu vă ghicească intenția. Vorbiți tot mai încet pâna când în cele din urmă veți ajunge să șoptiți. Veți fi surprins să observați că și partenerul dumneavoastră de discuție va face involuntar același lucru, ajungând să vorbească tot în șoaptă.

La un astfel de experiment de obicei trebuie să vă întrebați partenerul de ce vorbește în soaptă. Deși dumneavoastră sunteți cel care a început să vorbească încet, el nu va sesiza acest lucru.

Această metodă este deosebit de potrivită pentru persoanele nervoase, care nu-și găsesc liniștea și nu pot reacționa favorabil la o introducere normală a hipnozei.

Lăsați subiectul să se așeze comod. Ochii vor rămâne deschiși. Începeți să-i vorbiți cu voce normală, liniștit. După câteva propoziții, ajungeți să-i vorbiți în șoaptă. Majoritatea oamenilor închid ochii involuntar dupa câteva minute de vorbit în șoaptă. Dacă nu se întâmplă așa, dați-i pur și simplu sugestia: „Închideți acum ochii și lăsați-vă cuprins de starea de relaxare." Continuați cu formulele obișnuite, tot în șoaptă,

până când apare starea de hipnoză. Puteți continua ședința cu voce normală.

Hipnoza în lanț

S-a demonstrat că așa-zisa „transmitere hipnotică", inducerea stării hipnotice prin exemplul unei persoane hipnotizate în prealabil, are o eficiență foarte mare.

Dacă aveți un subiect dificil de hipnotizat, este bine să-l încadrați într-un lanț de subiecți ușor de sugestionat. Atunci când, în urma sugestiilor, pacienții intră pe rând în somnul hipnotic, nimeni nu va reuși să se sustragă efectului de grup. Este necesar ca prin contactul personal dintre mai multe persoane să apară o conectare a forțelor. Dacă la unul dintre participanți apare un dezechilibru între aceste forțe, latura pozitivă sau cea negativă fiind accentuată, acest lucru este observat de ceilalți pacienți, care acționează corespunzător acestei modificări.

Se poate întâmpla și un alt fenomen. Un spectator care participă la un experiment poate împiedica apariția hipnozei la unul dintre subiecți, chiar dacă acesta este în general ușor de hipnotizat. Acesta este un fenomen deocamdată mai puțin studiat. Dacă nu cunoaștem încă aceste forțe și nu avem o explicație pentru modul lor de manifestare, le cunoaștem însă efectele și le putem evita.

Hipnoza prin magnetism

Magnetismul este o formă a energiei. Cuvântul propriu-zis nu este foarte potrivit, pentru că el nu are nici o legătură cu magnetismul fierului, de exemplu. Este vorba de fapt despre schimbul continuu de forțe negative și pozitive condiționate de fenomenele permanente de încărcare și descărcare desfășurate în fiecare celulă a organismului.

Magnetismul menționat aici se regăsește într-o anumită măsură în fiecare om. Oricine poate să-și amplifice această putere și să o subordoneze voinței, pentru a o folosi așa cum dorește.

Un corp nici nu poate fi imaginat fără magnetism, pentru că acesta este însăși cauza asamblării ordonate a tuturor moleculelor. Fiecare corp este un ansamblu de molecule și atomi formați într-un scop unic, comun. Magnetismul este cel care creează din acest ansamblu un corp.

Faptul că un om slab cedează sub forța unuia mai puternic este rezultatul acestei radiații. Se poate spune că imediat după ce doi oameni se întâlnesc, unul dintre ei cade sub influența celuilalt. Influența magnetică a unui om poate fi atât de puternică încât cel subordonat nu mai este stăpânul propriei voințe, chiar dacă de cele mai multe ori nu recunoaște acest lucru.

Radiația pozitivă și cea negativă

Plantele și animalele sunt și ele caracterizate de acest magnetism. Dacă vă veți apropia de un copac bătrân și frumos și vă veți așeza ușor lângă el, ascultându-vă simțurile și deschizându-vă total radiației sale, veți observa că pe o rază de 3-4 metri în jur sunteți în sfera lui de influență și vă puteți încărca bateriile cu forțe noi, în cazul în care vă simțiți obosit.

Cazul opus, când vă întâlniți cu un om care vă provoacă o stare neplăcută, fără să existe vreun motiv clar pentru acest sentiment, este rezultatul unei radiații aflate în „dizarmonie" cu magnetismul dumneavoastră și puteți simți foarte bine acest lucru.

Adunarea forțelor

Într-un grup de oameni, magnetismul fiecarui individ se alătură celorlalte radiații și împreună formează o forță nouă, în

care individul își pierde din ce în ce mai mult individualitatea, lăsându-se dirijat de noile legi ale colectivității. Durează uneori zile întregi până când acesta va reuși să se elibereze de forța nou creată.

Putem porni de la ipoteza că orice corp este influențat de aceste radiații. În cazul ființei umane, această influență este mai evidentă, dar are moduri diferite de manifestare de la un individ la altul. La unii oameni această radiație este atât de puternică încât apar tot felul de reacții neobișnuite. La toții indivizii magnetismul este suficient de puternic pentru a sustine inducerea hipnozei.

Există o tehnică de inducere a hipnozei care se bazează exclusiv pe acest magnetism. Subiectul trebuie să închidă ochii și să stea foarte comod pe un scaun. Picioarele trebuie să se sprijine cu toată talpa pe pământ, iar mâinile se pun în șolduri. Hipnotizatorul stă în fața lui și se concentrează numai asupra a ceea ce va urma. Magnetizarea se face de la cap spre picioare, prin plimbarea mâinilor la mică distanță de trupul subiectului. Degetele trebuie ținute puțin curbate.

După fiecare asemenea „mângâiere", hipnotizatorul își scutură sugestiv mâinile, ca și cum ar vrea să îndepărteze astfel energiile negative ale subiectului.

Aceste mișcări se repetă de mai multe ori, timp în care subiectul se va simți din ce în ce mai bine.

Fluxul magnetic este tămăduitor și el se scurge din mâna dreaptă, prin corpul subiectului, spre mâna stângă a hipnotizatorului. De aceea, acesta din urmă va simți o iritare ușoară a mâinilor în timpul experimentului.

În majoritatea cazurilor, hipnoterapeutul își așează mâna dreaptă pe plexul solar al subiectului, iar mâna stângă pe spatele sau pe ceafa acestuia. Mâna pozitivă (dreapta) trebuie să fie permanent în contact cu pielea subiectului.

De aici forța magnetică se va răspândi în tot corpul, de la cap spre picioare. La inundarea cu fluidul magnetic majori-

tatea pacienților simt o răceală sau o căldură, chiar și atunci când mângâierile se fac la distanță de corp. Persoanele puternic senzitive intră într-o stare de somnambulism (hipnoza adâncă), în care de obicei cresc foarte tare capacitățile lor spirituale.

Astfel se obține o creștere a senzivității, care ușurează inducerea hipnozei.

Hipnoza fracționată Adaptarea la reacții

Această metodă a apărut la începutul secolului și s-a dovedit extrem de eficientă mai ales pentru subiecții dificili. Inducerea hipnozei se poate face cu orice metodă, dar după câteva minute este întreruptă (fracționată) pentru a testa reacțiile subiectului.

În felul acesta, hipnotizatorul primește informații în legătură cu anumite puncte intermediare ale experimentului, mai ales acele părți care se dovedesc a fi mai dificile. Hipnotizatorul va putea să-și adapteze pe viitor tehnica în conformitate cu reacțiile individuale ale fiecărui pacient.

Hipnoza prin televizor

Cu câtva timp în urmă, o firmă americană de televiziune a făcut un experiment foarte interesant. A anunțat că un hipnotizator renumit va face o ședință de hipnoză prin televizor. Celor care nu erau interesați li s-a recomandat să închidă din vreme aparatele pentru a nu fi influențați fără voia lor.

Hipnotizatorul și-a rostit sugestiile în fața camerei de filmat, la ora prevăzută. După o vreme, a rostit și sugestiile pentru sfârșitul ședinței și ieșirea din starea hipnotică. Echipa de filmare aștepta să sune telefoanele, pentru observarea și

comentarea reacțiilor asupra neobișnuitului experiment.

În următoarele zile au sosit câteva mii de scrisori, unele pline de entuziasm, altele de revoltă. Cei mai nemulțumiți erau cei care participaseră la experiment din dorința de a se convinge că la ei nu se va întâmpla nimic. Rezultatul a fost că și aceștia au intrat destul de repede în starea de hipnoză. Alții nu au mai apucat să audă sugestiile finale și provocaseră îngrijorarea celor din jur, care se temeau că nu-i vor mai putea trezi. Cel târziu în câteva ore și-au revenit cu toții.

Un astfel de experiment arată că nu este absolut necesar un fluid misterios sau o radiație magnetică pentru a induce hipnoza. Fiecare om are o stare latentă potrivită hipnozei, o disponibilitate în acest sens.

La unii, experimentele reușesc mai ușor, la alții mai greu. Dar dacă se acordă o perioadă suficient de mare de timp, orice om ar trebui să poată fi hipnotizat.

Hipnoza adâncă

Cam 20% dintre subiecți sunt apți pentru a intra într-o stare de hipnoză adâncă. Fiecare al cincilea dintre aceștia poate fi adus într-o stare în care eul conștient dispare undeva departe în fundal, iar subconștientul se lasă manevrat foarte ușor de către hipnotizator.

Și în cazul hipnozei adânci este valabil principiul de a da numai comenzi care nu contravin structurii spirituale a subiectului. Dacă se dă o comandă nepotrivită din acest punct de vedere, sunt posibile două reacții: neexecutarea comenzii sau întreruperea stării de hipnoză.

În urma hipnozei adânci apare întotdeauna fenomenul de pierdere a memoriei (amnezia), deci subiectul nu-și va mai aminti nimic din ceea ce a spus sau a făcut în timpul hipnozei.

În terapie, hipnoza adâncă nu joacă un rol foarte important,

deoarece contactul cu subconștientul se face deja într-o stare mai ușoară de hipnoză.

Hipnoza adâncă este folosită mai ales experimental, de exemplu dacă o persoană doreste să se transpună din nou în copilărie (regresie a vârstei) Dacă veți sugera pacientului că devine din ce în ce mai tânăr și că a ajuns la vârsta de 3 ani, atunci persoana se va manifesta ca și cum ar avea această vârstă Chiar vorbirea si mersul se transpun vârstei respective Își poate aminti foarte clar tot ce se întâmpla atunci

Chiar informatii lipsite de importanță pot fi reactivate De exemplu puteți întreba „Cu ce era îmbrăcată mama ta când ai împlinit opt ani?" si veți obține cu siguranța răspunsul corect

Se pot face de asemenea experimente interesante în legătură cu viitorul, prin intermediul hipnozei adânci Se poate sugera unei persoane că are o vârstă mai mare decât cea la care a ajuns în realitate

Subiectul va putea relata cu exactitate ceea ce se va întâmpla în intervalul de timp dintre vârsta sugerată prin hipnoza si cea reală Este si acesta unul dintre fenomenele care ramân deocamdată fără o explicație clară, care așteaptă să fie elucidate în timp

Introducerea în hipnoza adâncă se realizează la fel ca o hipnoză normală Se încearcă aprofundarea acestei stări prin repetarea sugestiilor corespunzătoare Cea mai eficienta metodă este cea a hipnozei fractionate

Hipnoza goală

Este vorba aici despre o formă specială de hipnoza la care în afara sugestiilor de atingere a stării de hipnoză nu se dau alte sugestii de natură terapeutică Se foloseste în general în cazul tulburărilor neuro-vegetative, pentru o relaxare perfectă a pacientului.

Hipnoza liniștită și somnul care urmează

În această categorie a hipnozei goale intră și „hipnoza liniștită", care este menținută, fără sugestii, mai multe ore după ce a fost atinsă starea hipnotică.

În unele cazuri se pot da sugestii terapeutice imediat după intrarea în starea de hipnoză, iar după aceea se lasă subiectul aproximativ o jumătate de oră în această stare, fără a i se mai da sugestii. Timpul acesta se poate prelungi chiar la mai multe ore.

În aceeași categorie intră și hipnoza de durată, care se folosește doar foarte rar: pacientul se află în permanență în somn hipnotic și se trezește numai atunci când ia masa.

Toate formele de hipnoză conduc la o concentrare, o mărire a atenției asupra eului profund al subiectului, deoarece toți stimulii externi sunt îndepărtați pentru o perioadă de timp. Această atenție este folosită pentru prelucrarea spirituală a unor întâmplări trăite și neprelucrate, ceea ce este extrem de important și de eficient mai ales acum, când individul suferă o adevărată invazie a stimulilor externi.

Hipnoza animalelor

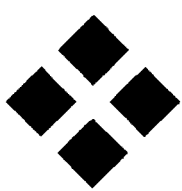
Fenomene apropiate de hipnoză pot apărea și în cazul animalelor. Felul în care iepurii sau căprioarele rămân nemișcați în lumina farurilor de mașină sau „reflexul poziției morții", când un animal mic, aflat în fața unuia mai mare, nu reușește să fugă deși este evident că va fiu agresat, sunt cele mai simple exemple.

Hipnoza animalelor se rezumă de fapt la o stare de imobilitate reflexă, strâns legată de instinct (înțepenirea produsă de

spaima intensă), care apare în general atunci când animalele se află în pericol.

O astfel de stare se poate obține foarte ușor mai ales în cazul păsărilor de curte. Dacă luați o găină, o așezați pe spate și o țineți așa până când se liniștește, veți vedea că atunci când o veți elibera va rămâne în aceeași poziție câtva timp. Este necesar un alt stimul care să o facă să sară speriată și să fugă.

I.P. Pavlov a subliniat că în cazul hipnozei asupra animalelor și în general în cazul „reflexului condiționat", trebuie să se țină seama de diferitele reacții individuale ale animalelor. Prin folosirea unei anumite tehnici nu se obține mereu același rezultat. Fiecare animal reacționează diferit în fața diferiților experimentatori.



AUTO-HIPNOZA, O METODĂ LA ÎNDEMÂNA ORICUI

Numeroase afecțiuni de care suferă populația lumii de astăzi sunt provocate de o suprasolicitare a sistemului nervos, de ceea ce ne-am obișnuit să numim „stres". Durerile de stomac, migrenele, insomniile, afecțiunile cardiace, dereglările apărute în funcționarea glandelor, toate au la origine stresul la care ne supune viața de zi cu zi.

Medicii sunt de multe ori obligați, în urma analizelor de laborator și a unei examinări clinice atente, să îi spună pacientului că nu există nici o problemă la nivel organic și că boala este provocată de „dereglări funcționale". Cauzele sunt în general cunoscute: un mod de viață necorespunzător, probleme de serviciu, alimentație neadecvată și, mai ales, stresul vieții de zi cu zi.

Ce poate face medicul pentru a trata bolile provocate de probleme precum cele enumerate mai sus? În general, el recomandă un tratament medicamentos care acționează asupra efectelor și nu asupra cauzelor care au provocat boala.

Auto-ajutor spiritual

Pentru soluționarea unor astfel de probleme există o soluție foarte eficientă: auto-ajutorul spiritual prin auto-hipnoză, cea mai cunoscută metodă de „auto-relaxare concentrativă", descoperită de G.H. Schultz și L.M. Le-Cron și descrisă în cartea acestora, „Autohipnoza - Tehnica și folosirea ei în viața de zi cu zi".

Este cunoscut faptul că fiecare gând al nostru manifestă o puternică tendință de realizare. Prin urmare, dacă la nivel spiritual reușim să ne motivăm puternic în sensul dorit, gândul nostru va acționa, influențând până și starea noastră fizică.

În cazul unei boli grave, de pildă, dacă izbutim să ne autoconvingem că ne vom însănătoși, organismul se va baza pe acest gând pozitiv și acțiunea sa în sensul însănătoșirii va fi mult mai eficientă. Implantarea acestui gând în subconștientul nostru se poate face într-o stare de adâncă relaxare, dar efectele cele mai bune se obțin în starea de hipnoză, pe care o puteți atinge trecând, prin exercițiu, dincolo de această relaxare primară.

Încercați, de pildă, în timpul unei ore de relaxare pe care v-o acordați, să vă concentrați privirea pe un obiect din cameră; încercati să clipiți cât mai rar și împingeți starea de relaxare până la un nivel mai adânc. Va fi o primă tentativă de a atinge un nivel hipnotic primar. Noi vă vom oferi informații care vă vor ajuta să mergeți mai departe.

Această forță a sugestiei prin auto-hipnoză, cu efect de lungă durată, vă stă la îndemână și o puteți folosi pentru a vă realiza visurile.

Autohipnoza prin hipnoză

Mulți oameni își doresc să poată folosi forța autohipnozei, dar nu reușesc să exerseze suficient pentru a ajunge la un

rezultat. Aceştia nici nu reuşesc să se relaxeze suficient de bine.În acest caz poate fi folosită hipnoza: hipnotizatorul este cel care transmite comanda şi îl condiţionează pe pacient, pregătindu-l pentru situaţia auto-hipnozei. Pacientul primeşte deci în timpul hipnozei, ca unică sugestie, comanda de a intra imediat în stare de auto-hipnoză în prezenţa unui anumit stimul şi de a executa întocmai comenzile pe care apoi şi le va da singur, în gând, ca şi cum ar fi date de hipnotizator. Acest stimul poate fi, de pildă, un anumit sunet înregistrat de pacient. De cele mai multe ori este suficientă o singură şedinţă de hipnotizare pentru a implanta în mintea pacientului stimulul declanşator.

Auto-hipnoza prin casete audio înregistrate cu propria voce

Este o metodă deosebit de eficientă, însă prea puţin cunoscută. Este necesară mai întâi o precizare: nici hipnoza şi nici auto-hipnoza nu cer capacităţi speciale. Oricine, cu puţin antrenament, poate intra în stare hipnotică. De asemenea, ideea că pentru a se obţine rezultate importante avem nevoie de o stare de hipnoză foarte adâncă este total greşită. Realitatea este că se pot obţine rezultate bune chiar într-o fază uşoară de hipnoză. Prin imaginaţie şi exerciţiu puteţi adânci foarte mult orice stare hipnotică primară. Vă veţi vedea „căzând" din ce în ce mai adânc în hipnoză.

Înregistraţi pe o casetă semnalul auditiv care poate să vă fie necesar intrării în starea de hipnoză (acesta poate fi orice sunet asupra căruia v-aţi concentrat în prealabil, relaxându-vă), iar apoi imprimaţi textul care vreţi să vă auto-sugestioneze; el trebuie compus în propoziţii scurte şi clare,

repetând cât mai des afirmațiile esențiale. De pildă, pentru a vă însănătoși, nu imprimați un discurs medical obositor, ci un text de genul: „Trupul meu luptă. Întreg organismul luptă și va învinge boala. Celulele mele vor învinge. Mă voi însănătoși. (...)"

Textul trebuie să fie ascultat în permanență timp de minimum un sfert de oră și, bineînțeles, trebuie să aveți grijă ca starea de relaxare și de auto-hipnoză pe care se presupune că ați obținut-o să nu fie tulburată.

Lăsați-vă de fumat prin auto-hipnoză

Un fumător din doi ar dori să se lase de fumat. Foarte *mulți fumători au încercat de mai multe ori acest lucru,* dar foarte puțini au reușit. Unii au făcut eforturi de a se abține luni întregi pentru ca apoi să se întoarcă din nou la „gustul" țigării.

Auto-hipnoza vă oferă o metodă sigură pentru a renunța la acest obicei nociv. Înregistrați pe o casetă următorul text, citit rar, cu o voce cât mai calmă:

„Sunt foarte relaxat. Ochii îmi sunt închiși, mâinile și picioarele sunt moi, degajate. Sunt complet eliberat și relaxat. *Nimic nu mă poate deranja, sunt foarte liniștit și relaxat. Respir* liniștit și regulat și sunt acum complet eliberat și relaxat. Mă simt foarte bine, mă simt perfect. Simt o liniște plăcută care îmi pătrunde și se răspândește în tot corpul."

În acest moment urmează un minut de pauză.

„Mă concentrez asupra picioarelor. Sunt liniștit, mă concentrez asupra picioarelor și simt foarte clar cum picioarele mi se îngreunează. Picioarele îmi devin tot mai grele, mai grele, din ce în ce mai grele. Acum picioarele îmi sunt foarte grele, parcă ar fi de plumb. Acum mâinile îmi devin tot mai grele, se fac din

ce în ce mai grele. Mâinile îmi sunt acum ca de plumb. Pleoapele sunt tot mai grele, se fac din ce în ce mai grele. Ochii îmi sunt închişi. Nu reuşesc să mai deschid ochii, dar nici nu vreau să-i mai deschid. Mă las cuprins de această plăcută stare de oboseală şi greutate. Sunt obosit, din ce în ce mai obosit."

Aici urmează o nouă pauză de un minut.

„Nimic nu mă deranjează. Îmi aud doar vocea, simt cum alunec din ce în ce mai adânc într-o linişte binefăcătoare. Mă simt foarte bine şi mă cufund mai adânc, tot mai adânc. Tot ce spun acum pătrunde adânc şi uşor în subconştient, se întipăreşte acolo. Voi executa toate comenzile primite. Sunt liniştit. Sunt foarte liniştit."

O nouă pauză.

„Simt o voinţă mare de împotrivire faţă de fumat. Nu mai simt nici o atracţie pentru ţigări, fumatul nici măcar nu mă mai interesează. Numai gândul că fumez mă deranjează. Simt imediat o împotrivire. De fiecare dată când simt mirosul de tutun voinţa mea de a renunţa la fumat se amplifică. De acum înainte nu voi mai fuma. Nimic nu mă mai poate convinge să fumez. Sunt fericit că am făcut în sfârşit ceva folositor pentru sănătatea mea şi m-am lăsat de fumat. Îmi merge din ce în ce mai bine, mă simt mai bine. Nu voi mai fuma. Împotrivirea mea devine din zi în zi tot mai mare. Fumatul a devenit pentru mine ceva plictisitor. Gândul la fumat mă deranjează şi îmi dă o puternică senzaţie de greaţă. Nu voi mai fuma niciodată. Nu voi mai fuma niciodată!"

Urmează din nou un minut de pauză.

„Simt din nou acea stare minunată de linişte. În această stare fiecare cuvânt al meu s-a întipărit bine şi adânc în subconştient. Acum voi urma toate comenzile primite, nu voi mai fuma niciodată. Mă simt foarte bine. De la o zi la alta mă simt tot mai bine fără să fumez.

Voi număra până la trei. Dupa aceea, mâinile şi picioarele

mele vor redeveni mobile. Apoi redeschid ochii și mă simt proaspăt și bine. Unu-doi-trei. Deschide ochii! Mâinile și picioarele sunt din nou ușoare și mobile. Sunt plin de forță și de energie și mă simt perfect."

Ședințele de autohipnoză în care veți asculta acest mesaj trebuie practicate zilnic, timp de cel puțin o lună.

Pentru a intra în starea de auto-hipnoză, de cele mai multe ori este suficient să vă așezați comod într-un loc liniștit și să ascultați caseta pe care ați înregistrat în prealabil vocea dumneavoastră. Cu această metodă puteți scăpa de cele mai multe probleme, nu numai de fumat.

Slăbire prin auto-hipnoză

Mulți oameni și-au rezolvat probleme dificile prin auto-hipnoză. Este o metodă foarte eficientă și pentru cei care doresc să slăbească.

Înregistrați pe o casetă primele trei paragrafe din textul de mai sus, care vă vor ajuta să intrați în starea de autohipnoză. Apoi, după o pauză pe casetă de un minut, textul este următorul:

„A mânca mult este un obicei care-mi face rău. De fiecare dată când mănânc mult mă îngreunez și simt o stare de greață. Simt o repulsie mare față de dulciuri. Această repulsie crește tot mai mult în fiecare zi. De fiecare dată când văd dulciuri se accentuează starea de greață și crește împotrivirea mea. Nu mai am poftă de mâncare, la fiecare masă mănânc foarte puțin și mă satur repede. Între mese și după cină nu mai mănânc nimic. Câtă vreme voi asculta această casetă, voi slăbi în permanență. Simt cum sănătatea mea se îmbunătățește de la o zi la alta. Mâncarea îmi este indiferentă. Mă simt foarte bine. Mănânc doar la ora mesei, foarte puțin, și mă satur repede. Dulciuri nu mai mănânc deloc. Repulsia mea

pentru dulciuri crește de la o zi la alta."

O pauză de un minut.

„De fiecare dată când ascult caseta mă liniștesc și mă relaxez; de asemenea, mă simt eliberată. Fiecare cuvânt mi se întipărește în subconștient. Voi urma întocmai toate comenzile și voi slăbi fără încetare. Îmi merge din ce în ce mai bine în toate privințele."

Tratarea insomniilor prin auto-hipnoză

Cervantes scria în „Don Quijote": „Dumnezeu să-l binecuvânteze pe cel care a inventat somnul." Problema este că, pentru mulți dintre noi, această „invenție" minunată nu prea mai funcționează cum trebuie în condițiile stresante ale civilizației contemporane.

În ultimii ani, consumul de somnifere a crescut cu peste 500%. Dacă faceți parte din categoria celor care nu pot dormi, probabil că vă întrebați mereu care este cauza acestei dereglări. Dacă este de natură organică, poate fi rezolvată de un medic. Dacă însă este de altă natură, există un mijloc simplu și fără efecte secundare pentru a scăpa de această problemă: auto-hipnoza.

Vă puteți înregistra pe o casetă următoarele cuvinte; vorbiți cu o voce liniștită, pe o tonalitate ceva mai joasă decât de obicei:

„Stau foarte liniștit și relaxat. Ochii îmi sunt închiși, mâinile și picioarele moi. Sunt eliberat și relaxat. Nimic nu mă poate deranja. Sunt eliberat și foarte relaxat și mă las purtat de liniștea cuvintelor pe care le ascult. Mă simt foarte bine. Simt o liniște minunată care mă învăluie și se împrăștie în tot corpul."

Urmează o pauză de un minut.

„Mă concentrez asupra picioarelor. Sunt liniștit și mă concen-

trez asupra picioarelor. Simt foarte clar cum picioarele îmi devin tot mai grele. Din ce în ce mai grele îmi devin picioarele, tot mai grele, mai grele. Picioarele îmi sunt acum foarte grele, grele ca de plumb. Acum încep să fie grele și mâinile. Mâinile mă trag în jos. Tot mai multă greutate îmi curge în mâini, mâinile sunt tot mai grele, mai grele. Acum mâinile îmi sunt grele ca plumbul, foarte grele. Simt cum încep să mi se îngreuneze și pleoapele. Sunt din ce în ce mai grele. Ochii îmi sunt închiși. Nu mai reușesc să deschid ochii, dar nici nu vreau să-i mai deschid. Mă las cuprins tot mai mult de acea senzație de oboseală și greutate. Sunt tot mai obosit. Din ce în ce mai obosit, mai obosit."

Faceți o nouă pauză de un minut.

„Număr încet până la 10. La fiecare cifră mă adâncesc tot mai mult în această stare de liniște și oboseală plăcută. Unu...,doi..., trei...: mă adâncesc tot mai mult, mai mult. Patru..., cinci..., șase..., șapte..., opt..., nouă..., zece. Sunt foarte liniștit. Nu mă poate deranja nimic. Nu mai aud decât vocea mea și simt cum mă adâncesc într-o stare de liniște adâncă și binefăcătoare. Mă simt foarte bine și mă adâncesc tot mai mult, și mai mult.

În această stare de liniște se deschide poarta spre subconștientul meu. Tot ce spun pătrunde foarte ușor și adânc în subconștient și se întipărește acolo. Voi urma totul așa cum este întipărit acolo. Sunt foarte liniștit. În corpul meu se răspândește o senzație foarte placută. Mă simt foarte fericit. În fiecare seară când mă culc am această senzație de pace și armonie. Adorm imediat. Întotdeauna adorm imediat. Am un somn natural, sănatos și odihnitor și mă trezesc dimineața proaspăt și odihnit. La trezire simt din nou în jurul meu și în mine acea pace și armonie, mă simt eliberat și fericit. Mă simt cu fiecare zi tot mai bine. Adorm adânc și mă trezesc abia dimineață, proaspăt și odihnit. Dorm adânc și liniștit, dorm foarte adânc și liniștit!"

Va trebui să ascultați această casetă zilnic, înainte de culcare, timp de câteva săptămâni. În acest fel veți dormi din ce în ce mai bine și în cele din urmă nu veți mai avea nevoie de ajutorul somniferelor.

Creșterea randamentului școlar prin auto-hipnoză

Klaus avea rezultate peste nivelul mediu al clasei de mulți ani. Părinții lui aveau un supermarket, erau ocupați de dimineața până seara și nu mai aveau timp să se ocupe de copil. De fapt nici nu prea era nevoie să se ocupe de el, pentru că își făcea temele imediat după ce se întorcea de la școală și nu avea niciodată probleme școlare.

De aceea, părinții lui au fost foarte surprinși când au primit știrea că băiatul trebuie să repete anul. Klaus rămăsese repetent. Care era însă motivul? Băiatul aflase că nu va putea deveni pianist, singura carieră care îl atrăgea, pentru că va trebui să preia magazinul părinților săi. Interesul lui pentru învățătură dispăruse. Lucrul acesta s-a soldat cu rezultate dezastruoase imediate și Klaus a început să ia note proaste.

Când părinții băiatului s-au hotărât să consulte un psihoterapeut, era deja destul de târziu, copilul pierzând deja un an de școală. Soluția care li s-a propus a fost un tratament prin hipnoză. Părinții au fost de acord, iar copilul era încântat de posibilitatea de a afla câte ceva despre misterioasa hipnoză.

Hipnotizatorul l-a rugat să se așeze cât mai comod pe canapea și să asculte cuvintele pe care i le va spune, chiar dacă nu vrea să se concentreze asupra lor.

Apoi a pornit casetofonul pe funcția „imprimare" și a început ședința de hipnoză:

„Fă-te acum cât mai comod. Închide ochii și relaxează-te. Mâinile și picioarele trebuie să le lași moi; respiră regulat și liniștit. Nu mai vrei nimic - ești complet pasiv. Asculți doar vocea mea și o lași să acționeze asupra ta.

Acum respiri liniștit și regulat, foarte liniștit și regulat. Ești complet relaxat. Simți cum mâinile îți devin grele, tot mai grele. Îți simți mâinile foarte grele."

A urmat un minut de pauză.

„Simți acea liniște profundă și te adâncești din ce în ce mai mult în senzația de oboseală și greutate. Nu auzi decât vocea mea. Respiri liniștit și regulat și te simți bine. Te simți foarte bine. Te lași cuprins tot mai tare de această senzație atât de plăcută de oboseală și greutate. Ești din ce în ce mai obosit. Devii din ce în ce mai obosit."

Din nou urmează o pauză de un minut.

„În această stare se deschide larg poarta minții tale, foarte larg se deschide acum poarta spre personalitatea ta. Tot ce îți spun se întipărește acum în mintea ta și vei acționa în conformitate cu comenzile primite.

De acum încolo te vei concentra asupra școlii și asupra profesorului, a ceea ce spune el. Nimic nu te poate deranja, răspunzi de fiecare dată când știi. Te duci cu plăcere la școală și participi activ la lecții.

Acasă îți faci lecțiile cu atenție și cu grijă. Nu te deranjează nimic. Nu faci nimic înainte de a-ți termina lecțiile și de a te pregăti foarte bine pentru a doua zi. Te bucuri pentru că obții note bune și observi că randamentul tău crește. Întotdeauna de acum încolo vei lucra foarte atent la teme. Îți place să îți folosești capacitatea pentru a-ți atinge scopul. Randamentul tău creste de la o zi la alta, rezultatele sunt tot mai bune. Rezultatele tale sunt din ce mai bune, tot mai bune, mai bune."

După un minut de pauză starea de hipnoză a fost ridicată astfel:

„Simți o liniște minunată. În această liniște fiecare cuvânt al

meu s-a întiparit în mintea ta și vei urma întocmai tot ce ți-am spus.

Voi număra până la trei. Atunci mâinile și picioarele tale vor fi din nou ușoare și mobile. Deschizi ochii și te simți perfect: unu..., doi..., trei."

Când Klaus a deschis ochii, psihoterapeutul i-a dat caseta cu rugămintea de a o asculta zilnic cel puțin o dată. Se pare că băiatului i-a plăcut experimentul, pentru că a promis că o va asculta zilnic.

După doar câteva săptămâni, atitudinea lui Klaus față de învățătură s-a îmbunătățit uimitor și rezultatele bune nu au întârziat nici ele să apară.

Această metodă poate fi folosită de către toți părinții atunci când copiii lor au probleme de acest fel.

Eliberarea de frică și de depresii prin auto-hipnoză

Un domeniu important de folosire a auto-hipnozei este eliberarea de depresii și de stările de frică. Un exemplu foarte sugestiv în acest sens este cel al domnului Schlosser. Acesta a primit vestea că i s-a încredințat conducerea filialei unei mari companii din sudul Germaniei. Nu știa cum să o anunțe mai repede pe soția sa. Cu această ocazie obținuse tot ceea ce își dorea de o viață: o casă undeva departe de zgomotul orașului, într-o zonă plăcută, unde te trezești dimineața în cântecul păsărilor și nu în zgomotul de mașini. Soția nu știa cum este viața la țară, dar s-a lăsat entuziasmată de bucuria lui. Și cei doi copii s-au bucurat foarte mult la aflarea veștii.

Schlosser găsise o casă minunată, la 30 de km de orașul în

care se afla fabrica a cărei conducere o preluase. Trebuia să meargă cu mașina o jumătate de oră în fiecare zi, dimineața și seara, dar îl încânta liniștea și frumusețea zonei.

Copiii și-au găsit repede prieteni. Doar soția sa se obișnuia mai greu cu noul mod de viață. I se părea ciudată această liniște, îi lipsea cercul de cunoscuți. Soțul ei o iubea și avea grijă de ea, dar el era plecat toată ziua. Ea rămânea mereu singură cu toate problemele în jur. N-a reușit să se acomodeze. Singura ei activitate era să meargă zilnic în localitatea cea mai apropiată după cumpărături.

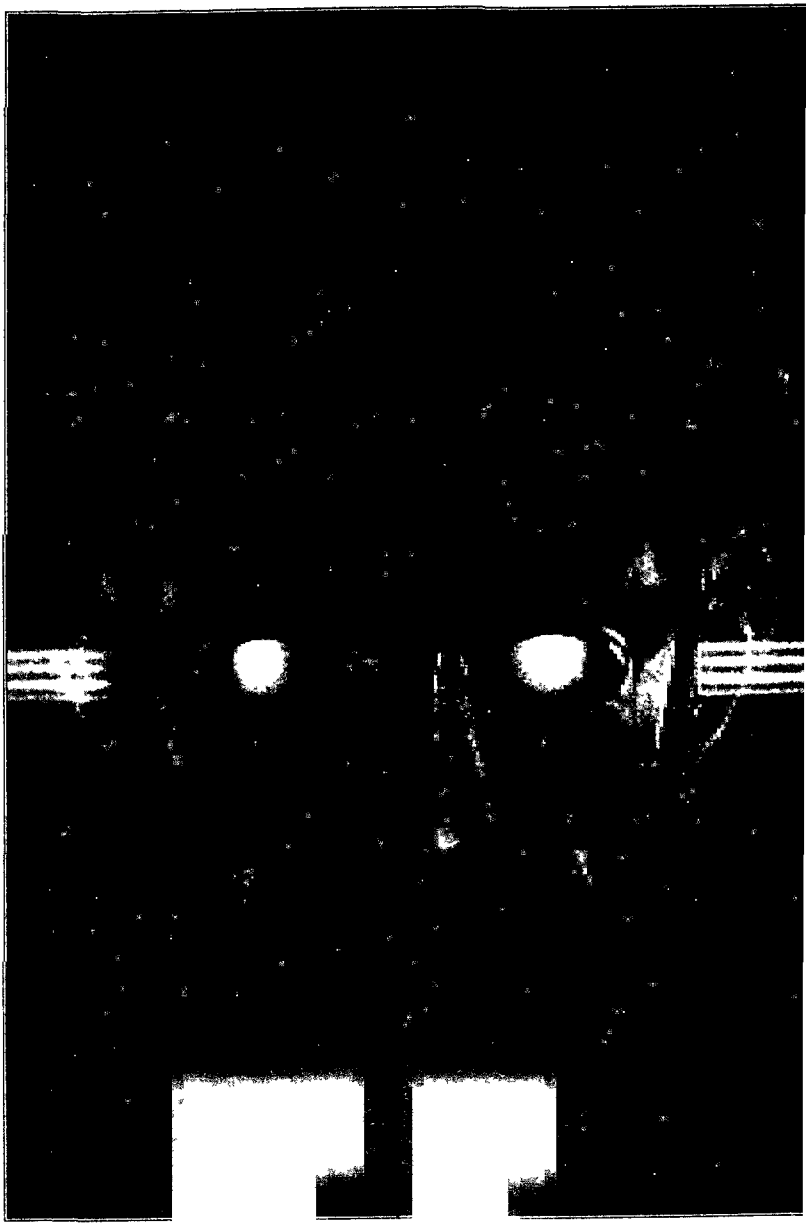
Soțul ei îi cumpărase o mașină mică, pe care și-o dorea de mult timp și care îi era acum foarte necesară. De ziua ei a primit chiar un dar mai puțin obișnuit: un câine ciobănesc care să apere casa. Dar nici asta nu a reușit să o facă să se adapteze mai ușor. Stătea ore întregi la geam, plângea și nu mai reușea să facă nimic în gospodărie.

Schlosser a hotărât în cele din urmă că trebuie să consulte un terapeut. Deoarece se afla la distanță și nu se puteau vedea prea des, medicul a pregătit o ședință de hipnoză imprimată pe o casetă audio, cu următoarele sugestii:

„Sunt foarte liniștită. Liniștită și eliberată. Un sentiment de pace și armonie se răspândește în tot corpul. Sunt foarte fericită. Simt că îmi merge din ce mai bine, tot mai bine. În fiecare seară când mă duc la culcare simt această senzație de pace și armonie și adorm imediat. Dorm adânc si mă trezesc în fiecare dimineață proaspătă și odihnită. Mă simt eliberată și fericită.

Mă simt din ce în ce mai bine, devin tot mai fericită. Mă simt bine în situația aceasta, și îmi merge din ce în ce mai bine. Siguranța și mulțumirea mea cresc în fiecare zi. Mă simt tot mai bine, mă simt mai bine."

Pentru că doamna Schlosser nu avea încredere în capacitățile sale, medicul a pus-o să exerseze prima dată chiar în cabinetul său. După relaxare, a pornit casetofonul și pacienta a intrat ușor într-o stare ușoară de hipnoză. După ședință,



138

femeia a plecat acasă plină de speranță. După câteva luni, în care practica zilnic auto-hipnoza folosind caseta audio, stările depresive trecuseră și doamna Schlosser a reînceput o viață normală.

Vindecarea alcoolismului prin autohipnoză

Secole de-a rândul alcoolismul a fost privit ca o slăbiciune morală. Astăzi se știe că alcoolismul este o boală, o boală care poate fi oprită, dar nu vindecată. Chiar dacă un alcoolic nu bea ani întregi, el va rămâne alcoolic. Dacă vreodată va mai încerca să bea, boala va reveni.

Există puține posibilități de a ajuta un alcoolic. Una dintre cele mai eficiente este auto-hipnoza. Important este ca pacientul să-și recunoască situația ca fiind dificilă și să aibă voința de a o schimba.

Când Otto Bernhausen a consultat pentru prima dată un terapeut, avea această voință. Împlinise abia 25 de ani, dar își ratase deja viața. De 2 ani se chinuia în zadar să-și găsească o slujbă. Era un zugrav destul de bun, își cunoștea bine meseria, dar nu reușise de mult să lucreze o perioadă mai lungă de 2 saptămâni, pentru că de fiecare dată când se întâmpla să-și găsească ceva de lucru se îmbăta la serviciu și nu mai era în stare să lucreze. Cu un an în urmă îi fusese suspendat și permisul de conducere pentru că fusese prins la volan într-o stare înaintată de ebrietate. Cu o săptămână în urmă îl părăsise soția, care nu mai rezistase alături de el și plecase împreună cu cei doi copii ai lor. Într-o asemenea situație îi trecuseră prin minte gânduri destul de negre. Mama lui l-a rugat să meargă

la un hipnotizator-terapeut. La început a refuzat, deoarece mai încercase de câteva ori să se lase de băutură, prin diferite cure. La prima încercare reușise să nu mai bea nimic timp de cinci luni, la a doua 14 zile. Acum nu-și mai punea mari sperante într-o nouă tentativă. Nu știa mare lucru despre hipnoză, era un pacient extrem de dificil, care găsea mereu motive să întrebe de ce un anumit lucru era necesar în cazul lui. În cele din urmă, a acceptat o ședință de hipnoză care s-a desfășurat bine; în timpul ei, hipnoterapeutul a înregistrat o casetă cu următoarele sugestii:

„Sunt foarte liniștit. Mă simt extrem de liniștit și eliberat. Respirația îmi este liniștită și regulată. Cu fiecare inspirație mă las cuprins de o senzație plăcută de oboseală și greutate. Simt cum cu fiecare inspirație mă adâncesc tot mai tare.

Nimic nu mă deranjează. O senzație binefăcătoare de greutate se răspândește în tot corpul. Mâinile și picioarele sunt grele de parcă ar fi de plumb. Este ca și cum aș avea greutăți atârnate de mâini și de picioare. Nu mai pot ridica mîâinile și picioarele, acum nu le mai pot mișca. Mâinile și picioarele îmi sunt imobile, nu le mai pot ridica, dar nici nu vreau să le mișc. Mă las cuprins din ce în ce mai mult de senzația de oboseală și greutate, mă adâncesc tot mai mult în ea. Sunt tot mai obosit, si mai obosit. Devin din ce în ce mai obosit.

Urmează o pauză de un minut.

„Oboseala mea este foarte adâncă și puternica, corpul este ca de plumb. Respir linistit și regulat. Simt că nu mai am nici o problemă. Mă simt foarte bine. Vreau să scap de toate problemele și voi scăpa de toate problemele. Nimic nu mă poate împiedica să reusesc ce mi-am propus. Nu mai am nevoie de alcool. Băutura nu mă mai atrage. Alcoolul îmi este indiferent. Simt o repulsie puternică atunci când văd băuturi alcoolice. Gândul la alcool mă deranjează. Simt o mare repulsie față de alcool. De fiecare dată când văd alcool, această repulsie crește.

De acum înainte nu voi mai bea alcool. Nimic nu mă poate face să mai beau alcool. Sunt foarte bucuros să fac în sfârșit ceva pentru sănatatea mea. În fiecare zi mă simt tot mai bine și nu voi mai bea niciodată alcool. Repulsia mea față de alcool va crește de la o zi la alta. Când mă gândesc la alcool simt o senzație de greață.

Dacă voi bea vreodată o singură picătură de alcool, îmi va fi foarte rău, nu voi mai putea să beau după aceea. Toate acestea sunt întipărite adânc în subconștientul meu și voi acționa în conformitate cu comenzile primite. Dacă voi mai bea vreodată o singură picătură de alcool îmi va fi foarte rău. De aceea nu voi încerca niciodată aceasta experiență. Nu voi mai bea niciodată alcool. Sunt fericit pentru ca nu voi mai bea niciodată alcool. Nimic nu mă poate opri din hotărârea mea. Nu voi mai bea niciodată alcool!

Îmi merge tot mai bine, sunt bucuros că am reușit în sfârșit să scap de băutură."

Dupa un an, tânărul a renunțat pentru totdeauna la băutură.

Eliminarea dependenței de droguri

Experiența drogurilor nu este caracteristică numai tinerilor. În grupa de vârstă cuprinsă între 30 și 40 de ani, mai ales printre cei care au o situație materială foarte bună, sunt foarte mulți amatori de o nouă aventură a simțurilor.

Acestei categorii îi aparținea și domnul Hansen. Era profesor la o școală de artă și a ajuns să se drogheze mai mult din întâmplare. A început de la o discuție cu studenții săi pe tema „arta și drogurile". La sfârșitul seminarului, au fumat cu toții hașiș. A urmat apoi marijuana și LSD. După câteva luni,

Hansen pierduse deja contactul cu realitatea.

Când a ajuns în cabinetul unui psihoterapeut, el era deja un om plin de îndoieli, care nu mai găsea nici o cale de a ieși din situația în care se afla. Își pierduse între timp și serviciul. Ultimele economii erau pe terminate și apăreau tot felul de probleme absolut noi, cărora nu le mai putea face față. Terapeutul i-a propus un tratament prin auto-hipnoză, a făcut împreună cu el o primă ședință și l-a ajutat la înregistrarea unei casete cu sugestiile următoare:

„Închid ochii și mă concentrez foarte tare. Nimic nu mai este important. Mă abandonez total acestei senzații plăcute de liniște și relaxare. Simt cum mă detașez total de viața cotidiană. Mă eliberez de probleme și de gândurile care mă deranjează. Nimic nu e important. Mă abandonez acestei senzații de eliberare. În jurul meu totul devine clar, translucid, frumos.

Mă abandonez sunetelor liniștite ale vocii mele. Nimic nu mă poate deranja. Zgomotele exterioare îmi sunt indiferente. Mă ascult numai pe mine și trăiesc o stare atât de plăcută, cum n-am trăit niciodată cu ajutorul drogurilor. Știu că pot trăi această stare oricând, eliberat de toate grijile și problemele și mai ales eliberat de toate efectele secundare. Nici un drog nu-mi poate provoca o stare măcar apropiată de cea de acum. Nu mai am nevoie de droguri, drogurile îmi distrug sănătatea. Am găsit o cale mai bună, fără efecte negative. Simt că sănătatea mea se îmbunătățește de la o zi la alta. Privesc fără reținere spre viitor. Nimic nu mă mai poate convinge să consum droguri. Drogurile mi-au devenit indiferente. Nici o forță din lume nu mă mai poate convinge să iau vreodată droguri. Oricând vreau să am din nou această stare minunată de relaxare, o pot face ascultând această casetă. În felul acesta organismul meu se va vindeca și se va regenera. Simt acest efect binecuvântat de la o zi la alta mai puternic, îmi dă curaj să privesc vitorul, pe care acum îl modelez după voința mea. Acum știu că eu îmi determin soarta. Sunt eliberat de orice

impuls și influență exterioară, dau vieții mele un nou sens. Am o misiune pe care trebuie să o îndeplinesc, care mă împlinește și pentru care îmi consum toată energia. Sunt fericit și sunt liber."

Urmează trei minute de pauză.

„Mă concentrez acum asupra problemelor care îmi stau în față. Sunt plin de forță și energie, mă bucur că mă pot dedica în întregime problemelor mele. Le voi rezolva din ce în ce mai usor, randamentul meu va crește mereu. Acum voi număra până la trei și apoi voi deschide ochii. Voi fi treaz și perfect sănatos, corpul este plin de forță și energie. Mâinile și picioarele îmi sunt ușoare. Mă simt foarte bine. Unu..., doi..., trei: deschid ochii! Mă simt foarte bine."

Pacientul a ascultat zilnic caseta cu sugestiile înregistrate. De la prima ședință cu terapeutul au trecut patru ani și Hansen este acum un om sănătos, care-și amintește cu neplăcere experiențele sale legate de droguri.

Naștere fără durere prin auto-hipnoză

Frica înseamnă crispare și durere. Multe femei au tendința să povestească cât de grea a fost nașterea copilului lor, cele mai multe exagerează chiar. Aceasta este pentru multe fete tinere singura informație pe care o au despre felul în care decurge o naștere. Aceasta este imaginea care li se întipărește în minte și toate cred că nașterea implică neapărat dureri chinuitoare.

Nu este obligatoriu să fie așa. O naștere naturală, fără teama provocată de informații false sau exagerate, poate decurge fără dureri. Tocmai crisparea este aceea care produce durerea, cu alte cuvinte frica de durere produce durerea. Dacă o femeie înțelege să fie relaxată, va fi foarte surprinsă să

constate că nașterea va fi nu numai rapidă, dar și fără dureri.

Există mai multe posibilități de a reduce durerile nașterii. *Una dintre cele mai eficiente este hipnoza, respectiv auto-hipnoza.*

Pregătirea pentru naștere prin hipnoză sau auto-hipnoză trebuie să înceapă cu câteva luni înainte, pentru ca reușita să fie sigură și să nu apară teama, care împiedică relaxarea. Cel mai târziu în luna a șasea trebuie să începeți exercițiile pregătitoare. Începeți cu exerciții de respirație, apoi vă înregistrați vocea pe o casetă, vorbind pe un ton liniștit. Vă sugerați că stați foarte relaxată și că respirați liniștit și regulat. Vă adânciți din ce în ce mai mult într-o stare de liniște și siguranță.

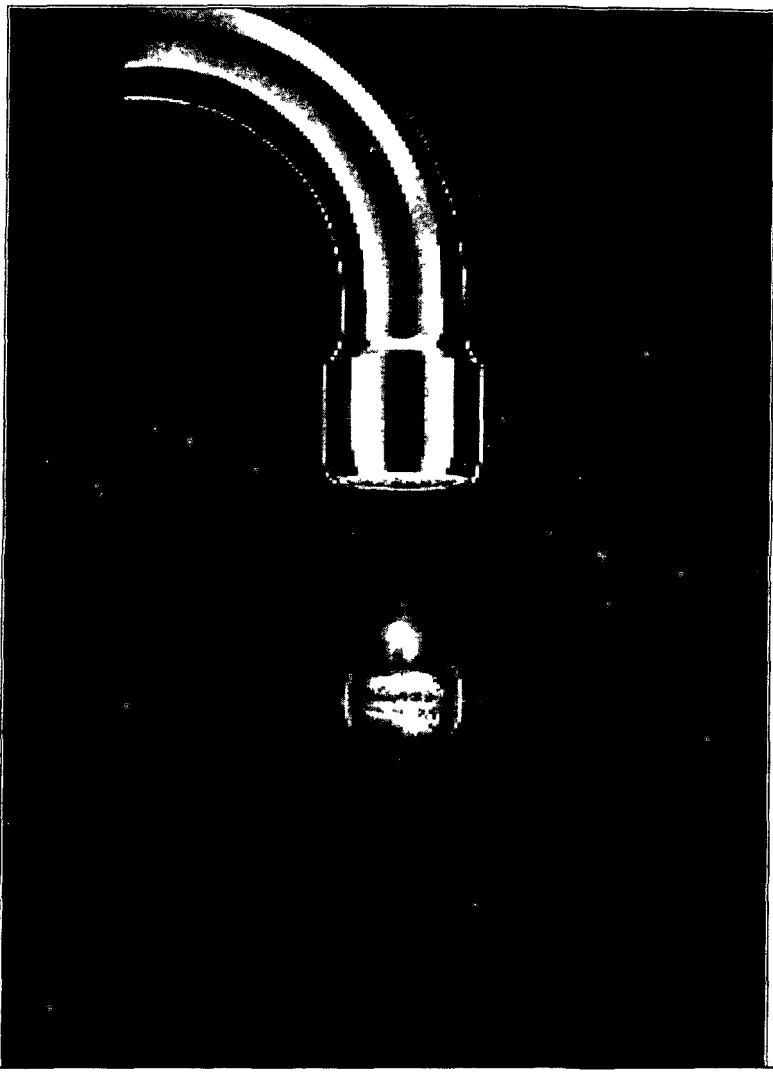
Faceți apoi un minut de pauză și începeți sugestiile:

„De fiecare dată când mă așez și mă uit la mâna mea dreaptă, cad imediat în starea de liniște și siguranță. Este suficient să mă întind și să privesc o dată mâna. Imediat mi se relaxează toți mușchii. Cad într-o stare de somnolență, de oboseală și greutate. În această stare plăcută nu simt nici o durere, mă simt bine. Dacă la naștere apare vreo durere, mă afund în starea aceasta de liniște și mă simt bine. Simt durerea, dar îmi creează o stare plăcută. Senzația aceasta se adâncește pe măsură ce durerea crește. Nimic nu este important. Totul este foarte departe. Mă simt extraordinar de bine în această stare. Simt că mă aflu pe mâini bune. Nu-mi lipsește nimic."

Urmează din nou o pauză de un minut.

„Mă simt bine și mă bucur deja că voi naște. Abia aștept. Totul este bine. Senzația de liniște și siguranță s-a întipărit adânc în subconștientul meu. Când mă uit la mâna mea dreaptă, mă cufund imediat în starea de relaxare și somnolență și nu mă doare nimic. Este suficient să mă uit o singură dată la mâna mea dreaptă și durerea dispare imediat, mă simt foarte bine."

Faceți din nou o pauză de un minut.



Concentrarea pe ritmul monoton al picăturii de apă, una dintre cele mai eficiente metode de a intra în stare de hipnoză.

„Această stare minunată devine de fiecare dată tot mai adâncă, și mai adâncă. Fiecare cuvânt s-a întipărit în subconștient și voi urma totul întocmai. Voi număra până la trei. Apoi voi deschide ochii și mă voi simți plină de forță și de energie, proaspătă. Unu-doi-trei. Mâinile și picioarele îmi sunt din nou ușoare, mă simt foarte bine."

Dacă veți asculta această casetă zilnic până în ziua nașterii, atunci va fi suficient să vă uitați la mâna dreaptă și să scăpați de dureri.

Fără frică la dentist

Puteți, cu ajutorul auto-hipnozei, să înlăturați frica și să rămâneți perfect relaxat în timpul unui tratament stomatologic. Veți observa că durerea va scădea simțitor.

Dacă vă este frică de dentist, nu mai așteptați până când veți fi nevoit să mergeți la tratament, pregătiți-vă din timp o casetă cu următorul text, pe care o ascultați de îndată ce ați intrat într-o stare de relaxare ușoară:

„Sunt foarte liniștit. Respirația îmi este liniștită și regulată, mă simt foarte bine. Nimic nu mă poate deranja. Mâinile și picioarele sunt moi și relaxate. Respir liniștit și relaxat, cu fiecare inspirație mă las tot mai mult cuprins de o stare de liniște și relaxare. Liniștea mea este tot mai adâncă. Sunt din ce în ce mai obosit, dar mă simt în siguranță. Senzația de oboseală și greutate se răspândește în tot corpul. Cu fiecare inspirație mă las tot mai adânc , mă cufund și mai adânc într-o liniște adâncă și binefăcătoare. Mă simt în siguranță, sunt eliberat și relaxat. Sunt complet eliberat și relaxat, mă simt foarte bine. Mă abandonez acestei senzații plăcute de liniște și siguranță. Nimic nu mă poate deranja. Mă simt foarte bine.

În această stare de relaxare se deschide acum poarta spre subconștient, foarte larg se deschide poarta spre subconștient

ot ce spun acum pătrunde foarte ușor și adânc în subconștientul meu și se întipărește acolo. Voi acționa în conformitate cu aceste comenzi.

Întotdeauna când apăs cu unghia de la degetul mare în partea interioară a degetului mic, blochez toate celelalte dureri, nu mai simt decât liniște și siguranță. Sunt eliberat de dureri și mă simt foarte bine. Nimic nu mă poate deranja. De câte ori voi apăsa cu unghia degetului mare în interiorul degetului mic durerea va dispărea. Durerea nu va mai apărea niciodată. Acea senzație de liniște și siguranță mă cuprinde cu totul. Nu mai simt nimic altceva, doar liniște și siguranță. Voi actiona conform comenzilor primite. Sunt complet eliberat și relaxat, nu-mi este frică pentru că mă pot elibera de dureri de câte ori vreau. Mă simt foarte bine."

Dacă veți asculta această casetă regulat, veți avea puterea de a bloca durerile oricând veți dori. În felul acesta vă puteți elibera de frică, rămânând complet relaxat.

Fericit în dragoste prin autohipnoză

Un om poate să renunțe la multe lucruri și să fie totuși fericit și mulțumit. Nimeni nu poate însă să fie cu adevărat fericit dacă dragostea sa nu este împlinită, dacă viața sa afectivă nu funcționează normal. O astfel de dereglare poate avea multe cauze. De cele mai multe ori o întâmplare nefericită duce la aparitia problemelor. Apare atunci un cerc vicios din care cu greu se mai poate ieși. Un banal eșec sentimental poate conduce la o conștientizare periculoasă a nereusitei și atunci apare frica, teama că acest lucru se va repeta. Această teamă este cea care face să se repete lucrul de care ne este frică. În cele din urmă nereușita devine ceva obisnuit.

Hotărâtoare este aici ruperea acelui cerc vicios prin apariția unei reușite. Auto-hipnoza poate fi în acest caz un ajutor important pentru că, prin intermediul ei, putem retrăi și repeta mereu un succes, până când acesta devine obișnuință. Nu are nici o importanță dacă este vorba despre o întâmplare reală sau despre ceva din imaginația dumneavoastră. Repetarea imaginativă este suficientă pentru a da subconștientului sentimentul succesului și a învinge teama care vă inhibă.

Retrăiți pur și simplu prin auto-hipnoză cea mai frumoasă aventură erotică a dumneavoastră, în cele mai mici amănunte. Dacă nu vă puteți aminti un astfel de eveniment, atunci gândiți-vă la o aventură în care să reacționați exact așa cum v-ați dorit în cele mai frumoase visuri ale dumneavoastră. Important este să vă imaginați aceste trăiri în cele mai mici amănunte, pentru ca acestea să se impregneze în subconștient și reacțiile dorite să devină o parte a personalității dumneavoastră.

Puteți înregistra și în cazul acesta o casetă. Conduceți mai întâi auto-hipnoza cu sugestiile de relaxare potrivite, așa cum au fost descrise în capitolele anterioare. Povestiți apoi aventura reușită în cele mai mici detalii. Când ați terminat de povestit faceți o pauză de două-trei minute, pentru a lăsa impresiile să-și facă efectul. Apoi încheiați auto-hipnoza prin accentuarea ideii că aceasta aventură erotică s-a întipărit adânc în subconștientul dumneavoastră și că va rămâne mereu acolo, că veți acționa mereu conform comenzilor date în timpul auto-hipnozei. Numeroase persoane au reușit să-și rezolve problemele ascultând zilnic casete cu astfel de sugestii date de propria voce.

Sugestie anti-stres în cadrul auto-hipnozei

Cu toții știm astăzi că stresul este unul dintre cele mai mari pericole pentru sănătate. Trăim într-o lume tehnicistă, grăbită, și acesta este prețul pe care trebuie să-l plătim pentru progres. Cu toate acestea, putem lupta împotriva stresului, iar auto-hipnoza este o cale foarte eficientă.

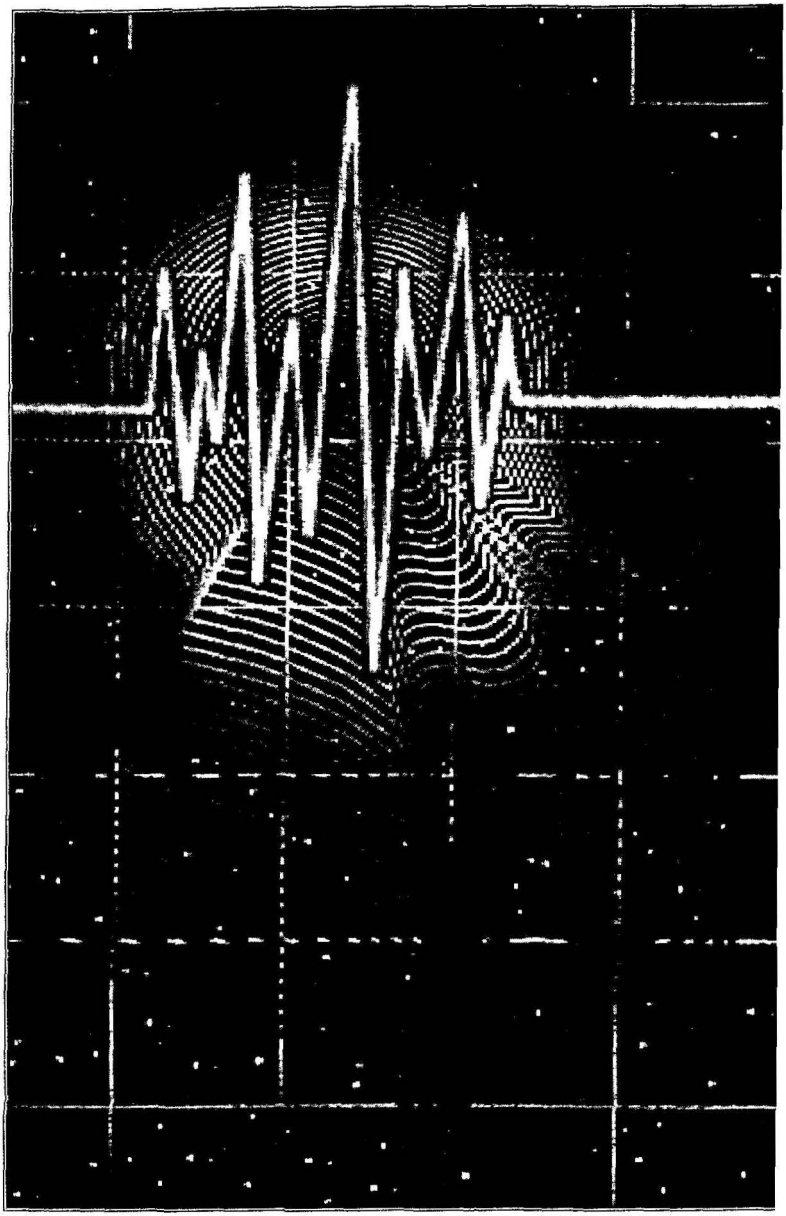
Cum procedați? La fel ca și în capitolele precedente. Stați cât mai comod într-o încăpere liniștită, relaxați-vă și ascultați zilnic textul următor, pe care l-ați înregistrat în prealabil.

„Mă așez comod (și închid ochii.) Mîinile și picioarele îmi sunt moi. Toți mușchii sunt relaxați, nervii sunt eliberați. Mă simt foarte bine. Nimic nu mă poate deranja - nimic nu mai este important. Mă abandonez doar acestei senzații binefăcătoare de liniște și siguranță. Respirația îmi este liniștită și regulată, foarte liniștită și regulată. Sunt eliberat și complet relaxat, și mă simt foarte bine. Cu fiecare inspirație mă scufund tot mai mult, mai adânc într-o plăcută senzație de oboseală și greutate. Sunt din ce în ce mai obosit. Din ce în ce mai obosit."

Faceți aici un minut de pauză.

„Liniștea care mă cuprinde este adâncă și sigură. Se deschide acum larg poarta subconștientului. Cuvintele care vor urma pătrund și se întipăresc adânc în subconștient. Voi urma cu exactitate toate comenzile.

Mă simt relaxat și eliberat. Voi rămâne mereu liniștit în interior. Voi rezolva toate problemele care apar. Nimic nu mă poate deranja. Sunt din ce în ce mai liniștit, mai sigur de mine. Sănătatea mea se îmbunătățește în fiecare zi. Somnul îmi este liniștit și adânc. Imediat ce mă culc uit de toate problemele. Am un somn liniștit, natural și sănătos. Dimineața mă trezesc proaspăt și odihnit. Mă bucur de fiecare zi pe care o trăiesc. Îmi place ceea de fac la serviciu. Mă simt perfect în



150

orice situație. Îmi merge din ce în ce mai bine, tot mai bine."

Urmează din nou o pauză de trei minute, după care introduceți sugestiile pentru trezirea din hipnoză, prin numărare până la trei. Dacă vă înregistrați o astfel de casetă și o ascultați regulat, în scurt timp veți observa că nu mai simțiți nici un stress, că puteți trece liniștit prin orice situație.

Creșterea randamentului sportiv prin auto-hipnoză

Din ce în ce mai mulți sportivi folosesc auto-hipnoza pentru a avea rezultate mai bune. Putem vedea cât de eficientă este această metodă în domeniul performanței sportive prin exemplul care urmează.

Medicii au efectuat, în cadrul unui experiment, măsurători ale forței musculare la mai multe persoane. Media s-a încadrat îm normal. Apoi, în cadrul unei ședințe de hipnoză, li s-a sugerat tuturor senzația de oboseală și greutate și s-au făcut din nou măsurători. Media a scăzut în cazul acesta cu 30 la sută. Au fost apoi sugestionați că se simt mai puternici, mai în formă ca niciodată. La măsurătorile care au urmat rezultatele au fost cu peste 120 la sută mai mari. Tot acest experiment a durat mai puțin de o oră.

Rezultate asemănătoare s-au obținut la Universitatea din Illinois, SUA. Dacă se dădea unui alergător un medicament care nu are nici o influență asupra forței fizice, dar era sugestionat că acesta îi va mări considerabil randamentul, sportivul reușea să-și depășească adversarii. Dacă i se dădea același fals medicament, însoțit însă de sugestiile corespunzătoare, sportivului care tocmai fusese învins în cursă, acesta putea să

refacă traseul și să devină câștigător.

Dr. Michico Ikai, profesor de fiziologie la Universitatea din Tokio, s-a ocupat de acest domeniu al hipnozei, observând că nu există la sportivi pericolul suprasolicitării fizice dacă randamentul lor este mărit prin hipnoză sau auto-hipnoză.

Trebuie observat că rezultatele înalte ale sportivilor nu se obtin doar pe bază de pregătire fizică.

La fel de importantă, dacă nu chiar mai importantă, este pregătirea psihică, cea care dă constituția interioară, credința permanentă în victorie, urmărirea realizării idealului. Auto-hipnoza oferă mari posibilități în acest sens.

Dacă înregistrați o casetă cu sugestiile necesare și o ascultați în fiecare zi, rezultatele nu vor întârzia să apară. Cuvintele pe care trebuie să le rostiți pot fi alese după modelele prezentate în capitolele anterioare. Veți respecta cele trei etape: introducerea în starea de hipnoză, sugestiile propriu-zise privind creșterea randamentului fizic și consolidarea încrederii în propriile forțe și ultima etapă, cea a trezirii, prin numărare până la trei.

Când veți ieși din starea de auto-hipnoză vă veți simti plin de forță și cu o puternică voință de victorie. Rezultatele vor fi pe măsura așteptărilor dacă veți respecta întocmai indicatiile din capitolele anterioare.

Creșterea inteligenței și inspirației prin auto-hipnoză

La o clinică psihiatrică din Moscova au fost făcute mai multe experimente care demonstrează foarte clar faptul că hipnoza influențează pozitiv cele mai diverse capacități ale oamenilor. Prin acest tratament se pot obține rezul-

tate intelectuale mult superioare celor pe care le avea pacientul în mod obișnuit.

Profesorul W. Raikov a hipnotizat la clinică, pe parcursul a șapte ședințe, 150 de elevi și 50 de studenți, timp de 3-4 săptămâni. Sugestiile „inoculate" se refereau la creșterea capacităților artistice.

Subiecții au manifestat în perioada imediat următoare capacități artistice deosebite, pe care nu le aveau până atunci.

Și capacitățile de memorare se pot modifica prin intermediul hipnozei. Pacienții profesorului au putut reține de 5,8 ori mai multe cuvinte dintr-un text de 200 de termeni necunoscuți, la a treia lectură. Efectul posthipnotic a durat între 4 și 12 săptămâni. În urma unui an de tratament prin hipnoză, nivelul inteligenței pacienților a crescut de 1,5 până la 2,5 ori.

Se pare deci că prin hipnoză și auto-hipnoză, valențele subconștientului pot fi eliberate într-o măsură atât de mare, încât forța creatoare inspirată de subconștient este activată și apar rezultate care în trecut erau irealizabile.

Și abilitatea de a învăța limbi străine poate fi îmbunătățită prin hipnoză. Învățarea unei limbi străine cere nu numai inteligență, ci și putere de concentrare. Vă este desigur mult mai ușor să vă concentrați asupra unui lucru care vă place. Dacă vreți deci să învățați o limbă străină, sugestionați-vă că învățarea acesteia vă place din ce în ce mai mult. Sugerați-vă că fiecare cuvânt în parte se întipărește în subconștientul dumneavoastră și că nu veți mai uita absolut nimic din ceea ce ati învățat.

Pentru rezolvarea problemelor care cer inspirație și creativitate, puteți să vă dați sugestia că în timpul somnului va apărea inspirația necesară, iar a doua zi problema va fi rezolvată.

Aveți încredere în posibilitățile dumneavoastră ascunse și nu vă auto-limitați prin îndoială, ci așteptați rezultatul printr-o gândire pozitivă. Subconștientul dumneavoastră poate să vă ajute foarte mult și nu vă va părăsi la nevoie.

Cuprins

ISTORIA HIPNOZEI

Hipnoza în Antichitate 5
Hipnoza și exorcismul 8
Vindecătorul Josef Gabner 10
Mesmerismul 11
Începuturile hipnozei ca știință 12

CE ȘTIM DESPRE HIPNOZĂ

Legea repetării stimulului 17
Efectele hipnozei 19
Limitarea conștiinței 22
Raportul pacient - hipnotizator 23

CE ESTE SUGESTIA

Sugestii conștiente și inconștiente 27
Puterea sugestiei 28
Factori care influențează sugestia 29
Sugestia directă si sugestia indirectă 31

GRADE DE PROFUNZIME ȘI FAZE ALE HIPNOZEI

Hipnoza usoară 35
Hipnoza medie 35
Hipnoza profundă 36
Gradele hipnozei 37
Cele 6 faze ale hipnozei 42

TEHNICI PENTRU INDUCEREA HIPNOZEI 46

METODE AJUTĂTOARE DE INDUCERE A HIPNOZEI

Hipnoscopul 76
Stroboscopul 76
Substanțe cu efect hipnotic 77

Exemplificarea 78

DESFĂȘURAREA PRACTICĂ A HIPNOZEI

Discuția introductivă 80
O stare de liniște 82
Relaxarea corectă 83
Cele trei legi ale hipnozei 83

METODE DE INDUCERE A HIPNOZEI

Metoda fixării 84
Un exercițiu pentru exemplificare 85
Metoda fascinației 87
Efectul ochelarilor de cal 88
Metoda contrastului culorilor 89
Apariția culorilor complementare 90
Hipnoza rapidă 92

TIPURI SPECIALE DE HIPNOZĂ

Hipnoza prin telefon 93
Hipnoza prin imprimări 97
Hipnoza prin scrisori 99

HIPNOZA INDIRECTĂ 100

AUTO-HIPNOZA, O METODĂ LA ÎNDEMÂNA ORICUI 125
Lăsați-vă de fumat prin auto-hipnoză 129
Slăbire prin auto-hipnoză 131
Tratarea insomniilor 132
Creșterea randamentului școlar 134
Eliberarea de frică și de depresii 136
Vindecarea alcoolismului 139
Eliminarea dependenței de droguri 141
Naștere fără dureri 143
Fără frică la dentist 146
Fericit în dragoste 147
Creșterea randamentului sportiv 151
Creșterea inteligenței și inspirației 152